Milton H. Erickson
Manual de inducţii hipnotice

Introducere

Inducţia în această carte are intenţia sa sprijine toate cunoştinţele în hipnoterapie ale profesioniştilor de la nivel înalt şi ale practicienilor care tratează anxietatea, deficiente de stare, durerea cronica şi alte probleme de sănătate fizică şi psihică. Această lucrare a pornit de la orele de training de hipnoterapie din cadrul Veterans Affairs Medical Center din Tucson (Arizona). Am fost intern la psihologie la Tucson V.A. În mijlocul anilor 1990 şi acum am propria clinica în Phoenix V.A. Medical Center. Pe lângă aceasta, mai am o clinica privata şi predau psihologia la un liceu local. Voi continua să fac acest training cu Bob Hall, doctor psiholog, specializat în psihologia sănătăţii. În grupul nostru de training, membrii încep imediat să înveţe despre fenomenul hipnotic şi despre principiile hipnoterapiei exersând ambele situaţii de transa: ca operatori şi ca subiecţi. Apoi membrii grupului trec prin rotaţie, treptat, la diverse aplicaţii ale hipnoterapiei. La începutul acestui training în anii 1980, am descoperit o urma a inducţiei hipnotice folositoare, şi de comun acord cu colegul meu am început să o adăugăm propriile cunoştinţe la ceea ce am cules noi din cărţi şi la orele de training.

Hipnoterapeuţii sunt în primul rând şi cei mai important terapeuţi, cu educaţie şi training absolut necesar, în prima fază într-o disciplina anume şi în psihoterapie, iar în a doua faza în hipnoza. Ca terapeuţi, ei folosesc hipnoterapia ca o metodă din mai multe metode, de a trata un client. În ceea ce ne priveşte, noi folosim hipnoterapia mai extins, dar de asemenea ne bazam pe un comportament cognitiv, concentrarea pe soluţie, strategie şi alte metode de abordare a individului, cuplului sau familiei. În general, practicam terapii scurte, dar recunoaştem ca unele persoane au nevoie de ajutor pe termen lung. Credem că sarcina fundamentala a terapeutului este să descopere sau să stimuleze resursele

care deja exista la client. Asemenea resurse sunt câteodată în inconştient şi sunt de cele mai multe ori accesate prin hipnoza, care a fost definita într-o mulţime de feluri, incluzând atenţie intens concentrată, stare ridicata de receptivitate şi răspuns, comunicare influenţată sau disociere controlata. Pe lângă aceste descrieri folosite, putem defini hipnoza în faţa clienţilor ca „imaginaţie controlata”, o abilitate avuta, în diferite grade, de toată lumea. Zeig (1991) spune ca hipnoza este o experienţă reieşită din interior, nu indusa din exterior. Sarcina terapeutului este să ajute oamenii folosind aceasta înzestrare naturala, să-şi rezolve problemele care-i aduc la terapie. Cu alte cuvinte, terapeutul favorizează climatul spre schimbare, dar forţa motivaţionala vine de la client.

Suntem călăuziţi de lucrarea lui Milton H. Erickson şi a acelora care s-au alăturat lui pentru clădirea a ceea ce se numeşte *influenţarea schimbării de comportament* – Stephen Gilligan, Jay Haley, D. Corydon Hammond, Bill O’Hanlon, Stephen and Carol Lankton, Ernest L. Rossi, Jeffrey K. Zeig, Brent Gerary şi mulţi alţii. Erickson, optimist, are o viziune de viitor şi crede ca, cu toate că trecutul nu poate fi schimbat, vederea şi interpretarea lui poate fi (Beahrs 1971). Credem că multe din resursele clienţilor sunt stimulate de o abordare hipnoterapeutica mai permisiva, indirecta, metaforica şi neautoritara. Clienţii percep aceasta abordare ca respectabila şi revigorantă. Ei pot recunoaşte ca terapeutul este doar un ghid a cărui treaba este să scoată la suprafaţă forţele pe care ei deja le poseda. Totuşi, cum unii clienţi se pot aştepta la indicaţii şi la o abordare mai autoritara, am inclus câteva inducţii de acest tip.

Majoritatea practicienilor considera ca o şedinţă tipica de hipnoterapie trebuie să conţină următoarele trei parţi de baza: inducţia, adâncirea şi terapia. Ţinând cont de acest program mai sunt puţine minute pentru vorbit la începutul orei şi pentru o recapitulare la sfârşit. De exemplu, după ce clientul spune simptomele actuale, terapeutul şi clientul împreună stabilesc o lista cu câteva

teluri din trecut cât şi cu cele din prezent. După partea de inducţie şi adâncire, ei intra în partea de terapie a şedinţei. De exemplu, clienţilor care vor să înveţe să suporte durerea, terapeutul le poate oferi sugestii directe pentru scăderea durerii, transferarea durerii spre o locaţie unde poate fi tolerata mai uşor cu ajutorul metaforei sau a povestit, sau folosind tehnica vizualizării pentru a-şi imagina ca scala durerii se muta la un nivel mai acceptabil. Pentru alţi clienţi, componenta terapeutica poate include forţa egoului, rezolvarea de probleme, conducerea anxietăţii şi numeroase alte aplicaţii

Aspectul de baza, şi cel mai important, al transei este inducţia. Inducţia, împreună cu adâncirea, dau naştere la relaxare, clădeşte încrederea şi raportul dintre cei doi şi stimulează imaginaţia clientului. Inducţia este şi modul şi calea spre sfârşitul terapiei. Am comparat inducţia cu un transatlantic şi componentele terapiei cu o insulă. Fără o inducţie buna este puţin probabil să atingi insula. Cu alte cuvinte, fără o inducţie buna nu poate exista o bună hipnoterapie.

În această carte am descris o varietate de inducţii, clasate în cinci categorii: de conversaţie, cu înţeles implicit, confuzional, direct şi potrivit pentru copii. Credem că învăţarea părţii de adâncire în laboratoare şi manuale de instruire au fost cumplit de învechite, tradiţionale şi fără pic de imaginaţie. Ca o punte între inducţie şi terapie, adâncirea ar trebui deopotrivă sa mărească inducţia şi să instaleze componentele terapiei. Cu fiecare inducţie încercam să demonstrăm limitele virtuale şi cele mai înalte, presupuse posibilităţi pe care profesioniştii le pot explora pentru a dezvolta procesul de transa.

Exemplele selectate pentru inducţie şi pentru adâncire urca de la simplu la complex. Pe lângă împărtăşirea acestor exemple va dam cheia conceptelor şi principiilor hipnoterapiei. Cel mai important, dorim să le stimulam cititorilor să-şi dezvolte propriile metode de inducţie pentru a veni în întâmpinarea nevoilor clienţilor.

Inducţiile din această carte au fost folosite de sute, poate de mii de ori cu clienţi care aveau o mulţime de probleme clinice. Prin practica am deprins uşurinţă şi încredere şi, încrederea noastră în hipnoterapie este transferata imediat clienţilor noştri.

Suntem membrii ai Societăţii Americane de Hipnoza (ASCH) şi am beneficiat din plin de training oferit de Milton H Erickson Foundation in Phoenix, Arizona. Va îndemnam să aderaţi la training sau să fiţi membri în ASCH, o societate Milton H. Erickson în oraşul sau tara voastră sau ceva similar.

MANUAL DE INDUCŢII HIPNOTICE

Capitolul 1

Consideraţii esenţiale în hipnoterapie

INTRODUCEREA CLIENTULUI ÎN LUCRUL CU TRANSA

Haideţi să ne imaginăm întâlnirea cu un client, Guillermo, pentru prima dată. Este un bărbat hispanic, de 33 ani care suferă de anxietate. Guillermo, care a fost consultat la o clinica satelit a Phoenix Veterans Affairs Medical Center, a fost înrolat în Air Force acum 10 ani. Este curios în ceea ce priveşte hipnoza, dar are câteva reţineri în ceea ce priveşte pierderea controlului; ca atunci când a fost martor la o şedinţă de hipnoza la un club de comedie când oamenii de pe scena „au făcut o grămadă de lucruri ciudate”. Totuşi Guillermo este nerăbdător să facă ceva să reducă din anxietate şi a refuzat medicamentele date de doctorul său.

I-am spus lui Guillermo ca de obicei hipnoza nu este făcută de la prima şedinţă pentru ca, la început, vreau să ştiu mai multe despre el pentru a putea să-l ajut. În timpul primei întâlniri am încercat să realizez trei lucruri: să-mi dau seama unde se prezintă problema în context social; să depistez orice noţiuni negative referitoare la hipnoza, poate chiar să dau clientului informaţii să citească despre hipnoza şi să răspund la orice întrebare, implicit despre experienţa naturala a transei; să învăţ clientul despre lucrul cu transa şi chiar să-i trezesc interesul. În timpul

primei şedinţe voi face, de asemenea, şi alte evaluări care sunt necesare.

PREZENTAREA PROBLEMELOR DE CONTROL

Clienţii ştiu ca la psihoterapie se întâmplă de obicei să fie anxioşi, temători, şi de înţeles, şovăitori să dezvăluie informaţii personale terapeutului. Respectam aceasta ezitare pe care, invariabil, clienţii o arata nonverbal cu mult timp înainte de a o spune în cuvinte. Deseori spunem ceva de genul „Puteţi să-mi spuneţi numai ceea ce este necesar pentru a vă ajuta acum”. Asemenea afirmaţie da nota atât lka restricţie cât şi la permisiune, împreună cu înţelegerea că vor fi într-adevăr mai deschişi pe viitor.

În hipnoterapie sunt câteva lucruri pe care hipnoterapeutul trebuie să le facă pentru a asigura sentimentul clientului de a avea control. E posibil să facem o încercare de gluma, de exemplu „Guillermo, dacă o să faci ca o rata la comanda, vei fi primul client care l-am avut care a făcut aşa” Putem de asemenea să manifestam prudenta şi ceva protecţie şi ajutor „E în regulă să ai dubii, e perfect normal”, sau „Persoanele în transa dezvăluie doar ceea ce vor ele”. Un mod mai simplu de a spune toate aceste lucruri este cu ajutorul metaforelor, de exemplu: „Guillermo, în transa vei experimenta multe lucruri interesante, dar tu vei putea să le controlezi tot timpul”. Este vital ca atunci când terapeutul da asigurări de control să fie sincer, altfel clientul e posibil să nu se mai întoarcă la alta şedinţa. Regula noastră generală de lucru este: cu cât se foloseşte mai multă psihopatologie, cu atât mai uşor lucram.

Pe timpul primei şedinţe de hipnoteraţie, de obicei îi conducem în transa pe clienţi pentru un minut sau două, îi scoatem din transa şi apoi reluam hipnoza. Cu regularitate îi introducem şi îi scoatem, pe clienţii foarte temători, în transa de câteva ori. În plus dacă le amplificam controlul lor de sine, aceasta îi determina cel mai des să mergea mai adânc în transa cu fiecare experienţa.

OBSERVATORUL ASCUNS

O alta modalitate de a mări sentimentul clientului de

control este acela de a-i învăţa despre ceea ce pot întâlni în transă. Un fenomen des întâlnit este ceea ce Hilgard (1968) a numit *observatorul ascuns*. Acest lucru poate fi întâlnit în diferite feluri. Clienţii mai în vărsata se pot întâlni cu ei înşişi simultan, ca adult dar şi ca copil. Alţii pot experimenta ca o parte din ei asculta vorbele terapeutului, iar cealaltă poate observa fenomenele interne cum ar fi o schimbare a bătăilor inimii. Alţii pot experimentadubii dau nedorinţa sa se supună sugestiei de ridicare a mâinii, în timp ce privesc cum mana dreapta, încet şi involuntar se ridica. Lui Guillermo i-aş spune „Vei experimenta un număr infinit de lucruri interne, private, iar o parte din tine e posibil ca în acelaşi timp să se întrebe Cum se poate întâmpla asta'. O dată un om s-a descris ca un om micuţ care sta pe umăr. Este interesant cum două sau mai multe lucruri se pot întâmpla în acelaşi timp, aproape ca şi condusul unei maşini, unde mâinile fac un lucru, picioarele altul şi tu eşti atent la trafic şi poate asculţi şi radio – toate în acelaşi timp".

Internii din grupul nostru de training întâlnesc acest fenomen într-un mod diferit, totuşi. Când experimentează transa ca subiect, o parte din ei – câteodată o mare parte – se lupta să nu cedeze, pur şi simplu pentru că vor să fie atenţi la tehnica şi la modul de desfăşurare. Înregistrând şedinţa poate să-i ajute să asimileze experimentul din plin. De asemenea, clinicienii, câteodată, depistează prezenta observatorului ascuns în timpul lucrului cu clienţii; ca terapeuţi pot ajuta doar dacă intra într-o mică transa ei înşişi.

URMĂRIREA EXPERIENŢEI DE TRANSA NATURALA

Ca parte a îndrumării, urmărim întâmplările naturale a experienţei transei, lăsând clienţii să ştie că ceea ce vor experimenta nu este diferit de alte dăţi când au fost în transa „naturală" Dam exemplu cum ar fi ascultatul muzicii, citirea unei cărţi bune, sau când „eşti absorbit în ceva, poate un condus lung şi plictisitor, iar timpul pare ca trece încet sau repede, un minut poate părea o oră sau o oră un minut, iar tu pur şi simplu pierzi noţiunea timpului".

În cazul lui Guillermo, el a putut cita câteva întâmplări de transa naturala, incluzând condusul spre casa de la munca, jucatul tenisului la sfârşit de săptămână şi liniştirea fetiţei cu o poveste de noapte bună.

PREZENTAREA PROCESULUI INCONŞTIENT

Când este menţionat cuvântul *inconştient*, unii clienţi echivalează termenul cu cel din psihanaliza şi cred că este vorba de un cazan de impulsuri agresive neamblanzite care ar trebui înăbuşite.

Mulţi clienţii sunt uşuraţi să afle că printre Ericsonien, inconştientul este văzut ca o posibilă forţa constructiva pentru viaţă şi creştere. Le explicam clienţilor ca o viaţă reuşita necesita o bună coordonare între mintea inconştientă şi ştiinţa conştientă (Beahrs, 1971). Ne învăţăm clienţii în legătură cu mintea inconştienta spunându-le ca aceasta parte a minţii lor este ca o mare parte din gheţarul situat sub apa atent şi în aşteptare, un depozit de resurse care poate fi utilizat „când ai nevoie cel mai mult”. Le spunem ca hipnoterapistul este un ghid care-i ajuta să acceseze şi să folosească talentele şi abilităţile lor naturale.

E posibil să dăm somnul ca exemplu de funcţionare inconştienta sau să spunem „În mod sigur v-aţi privit copii jucându-se, cum totul este imaginaţie… fascinaţie… ei nu se gândesc la plata facturilor sau să-şi fixeze felarul”. Le spunem, de asemenea, că vom folosi povesti, metaforeincurcatura, şi alte moduri asemănătoare „ca să trecem pe sub radar”, pe care le înţeleg diferit şi pe care vor începe să le aprecieze. Le spunem „Vă puteţi întreba De ce spune asta’. Apoi vă amintiţi ca tot ceea spun este să vă ajute în problema voastră”.

Am putea de asemenea spune clienţilor ca mintea inconştienta este văzută ca protectoare, astfel cuprinde numai sugestiile care sunt acceptabile pentru ea la orice moment.

După ce întrebam dacă sunt stângaci sau dreptaci, ceea ce este important de ştiut pentru inducţia braţului cataleptic şi pentru semnalul ideomotor, întrebam „În

regulă, deci eşti dreptaci, dar eşti condus de degetul mare stâng sau de degetul mare drept”. De obicei răspund cu „Ce?” iar noi spunem „Ei bine hai să vedem care eşti. Te rog fa aşa”, şi sunt rugaţi să-şi unească degetele deasupra capului şi apoi să-şi aducă mâinile în poala. Dacă degetul mare stâng este deasupra vom spune, „Vezi eşti condus de degetul mare stâng, pun pariu ca nu ştiai asta”. Acest lucru este explicat ca un proces inconştient, „când lucrurile se întâmplă de la sine, nu foarte diferit de visatul cu ochii deschişi sau condusul unei maşini unde picioarele şi mâinile lucrează, se pare, singure”.

EXPERIENŢE ANTERIOARE POZITIVE ALE LUCRULUI CU TRANSA

Unii clienţi au mai avut experienţe ale lucrului cu transa. e posibil să o numească meditaţie, imagini ghidate, exerciţii de management al stresului sau orice altceva care induce transa. Dacă experienţa lor a fost pozitiva, este important să aflăm ce a fost folositor; în aşa fel încât să pornim de la acea experienţa. De exemplu, dacă Guillermo spune, „Terapeutul doar ma pus să stau întins şi să închid ochii şi apoi am simţit mâinile amorţite şi a fost o experienţă frumoasa”, notam aceasta informaţie pentru a o putea include în inducţie. Asemenea informaţii utile sunt cuprinse în declaraţii de genul, „În urmă cu mulţi ani am încercat Meditaţia Transcendentala şi mintea mea a luat-o razna”, sau „când mă duc la biserica ma pierd în imnul religios”, sau „Când mă rog pierd noţiunea timpului”.

Asemenea informaţii pot fi utilizate direct în inducţie, de exemplu Guillermo, ştii cum este să-ţi laşi ochii să se închidă încet, şi odată închişi poţi să-ţi imaginezi ca mâinile încep să-ţi amorţească”. Utilizarea lor poate fi angajata într-un mod mai general sau indirect: „Guillermo, ca toată lumea, ai avut în trecut experienţe plăcute atunci când mintea ţi-a luat-o razna… pierzându-te în activităţi plăcute… când devine dificil să ţii cont de timp…”

EXPERIENŢE ANTERIOARE NEGATIVE ALE LUCRULUI CU TRANSA

Mulţi clienţi care au avut experienţe negative în

trecut vor refuza când vine vorba de hipnoterapie. Alţii vor fi de acord să participe, dar mai târziu, pasiv, se vor împotrivi acestui proces. Dacă-ţi petreci ceva timp ca să descoperi fundaţia credinţei lor, vei fi capabil să risipeşti cu succes aceste idei negative. Alţi clienţi, totuşi, egalează hipnoza sau hipnoterapia cu spălarea de creier sau controlul minţii sau văzut ca fiind contrar credinţei lor religioase. Cu aceşti clienţi de obicei nu continuam lucrul cu transa.

Unii oameni este posibil să fi asistat la un spectacol în ceea ce priveşte hipnoza pe o scenă sau într-un club, văzând oamenii făcând diferite lucruri prosteşti la comandă. Le spunem clienţilor care relatează asemenea experienţe, ca ceea ce au văzut a fost într-adevăr hipnoza, dar făcută pentru spectacol. Hipnoza clinica, pe de altă parte, este o treabă serioasa şi este pentru a ajuta oamenii în problemele lor.

Cheek (1994) spune ca rezistenţa unor clienţi la lucrul cu transa îşi are rădăcinile în experienţele negative timpurii, care pot fi accesate doar la nivel inconştient. Pentru a accesa acest eveniment terapeutul pune întrebări pentru mintea inconştientă care răspunde prin mişcări ideo-motorii cum ar fi mişcarea degetelor.

ÎNSĂMÂNŢAREA

Însămânţarea presupune pomenirea a ceva în feluri diferite acum şi mai târziu, iar atunci când este menţionat din nou ţinta este activata de „însămânţarea” de mai înainte. Acest proces poate vi văzut ca o „pompa de început”. Cu clienţii anxioşi, de exemplu, poţi însămânţa cu încetinitorul în câteva moduri: spunând în afara şedinţei ca traficul a fost foarte încetinat în drum spre munca; nonverbal prin ridicare încetinata de la birou şi tragerea cănii de cafea; sau cu încetinirea rimului de vorbire să urespiraţie. Mai târziu, în timpul lucrului cu transa, când te referi la încetinire într-o poveste despre şofat, este mai posibil ca clientul să accepte sugestia (Zeig, 1990). De vreme ceaceasta este o tehnică importanta, am folosit-o generos în această carte. Geary (1994) face o deosebire

importanta între însămânţare şi sugestie, scoţând în evidenta faptul ca eu însămânţarea este întotdeauna un teren necultivat.

COMUNICAREA ÎN TRANSA: FACILITAREA „DANSULUI”.

Imaginează-ţi că eşti la adunare sociala unde oamenii dansează. Tu şi partenerul tău vă uitaţi atenţi la fiecare, fiecare anticipând şi răspunzând la mişcările celuilalt. Va înţelegeţi şi va mişcaţi ca şi când a-ţi dansa împreună.

Comunicarea în hipnoterapie este asemenea unui dans. În timp ce îi vorbeşte clientului, terapeutul constata unele lucruri cum ar fi schimbarea posturii, clipirile scurte, roşeala din obraji, sau strălucirea de pe o nara. Apoi terapeutul face o sugestie. Poate el sau ea induc ceva greutate sau orice alteca în mâini; sau terapeutul cere clientului să-şi imagineze ceva, cum ar fi coborâtul scărilor, ca parte a adâncirii, sau undeva în trecut acolo unde au avut încredere în ceva. Cum verifica terapeutul dacă clientul a avut aceste experienţe? Sunt câteva moduri, dar toate se reduc la a întreba.

„Dansul” intervine când terapeutul şi clientul pot comunica unul cu celălalt în ambele sensuri. Un bun mod de a începe este de a da un semn din cap, „când dai de amorţeală sau furnicături, uşurinţă sau greutate, sau alte senzaţii la mâini, da-mi de ştire printr-un semn din cap”. Poţi de asemenea să zici „Spune-mi cu cuvintele tale”, cu toate că vorbitul are tendinţa de a afecta transa.

Cu majoritatea clienţilor am stabilit mai devreme în terapie semnale idiomotoare din degete. Odată intraţi în transa, îi rugam să aleagă pe mâna dominanta un deget *da*, un deget *nu* şi un deget *nu ştiu*/ *nu sunt gata să răspund încă*. Cum o mare parte din lucrul cu transa se petrece la nivel inconştient, direcţionam întrebările spre mintea inconştientă, „Vreau să adresez o întrebare minţii inconştiente. Când este pregătit să mergi mai adânc în transa, vei şti şi voi şti şi eu pentru ca unul din degetele tale se vor zbate şi vor deveni uşoare şi se vor ridica singure”. În scopul inducţiei şi adâncirii, în această carte,

degetul *da* va fi folosit cel mai des. pentru o aprofundare mai detaliata a acestei metode a semnalelor cu degetele, citiţi Rossi şi Creek (1988).

UTILIZAREA

De asemenea atribuita utilizării ericksoniene, aceasta este principiu şi concept. Este de asemenea abordarea standard a profesioniştilor „noii hipnoze", a cărei aplicări necesita o tehnică specifica. La prima privire utilizarea pare simpla, dar mulţi terapeuţi devin confuzi când sunt în imposibilitatea de a decide ce comportament, dacă este cazul, ar trebui să folosească.

O femeie numita Deb mi-a zis ca a angajat un peisagist să-i redecoreze curtea. Deb avea o sumă de bani bine stabilita pentru această lucrare şi nu a putut da banii pentru îndepărtarea unui copac mare, unor bolovani neatrăgători din mijlocul peluzei. Ca un exemplu de utilizare nonhipnotica, creativul peisagist, a inclus bolovanii în proiectul său şi adăugând anumiţi copaci, viţa de vie şi alte pietre decorative a transformat bolovanii în elemente ornamentaleale curţii.

Poate ai auzit zicala: „Dacă viaţa îţi da lămâi, fa limonada". Acesta este de asemenea un exemplu de utilizare. Similar, când un tenismen este primitorul unei serve grele, jucătorul accepta acest obstacol sau provocare şi face ajustările necesare la mâini, picioare sau tălpi pentru a putea lovi mingea.

Cel mai bun profesionist pe care-l ştiu în arta utilizării a fost un bătrân vindecător, un vraci mexican-american (Gafner & Ducknett, 1992). Oamenii se puteau duce la ea zi şi noapte. Acolo nu existau formulare de asicurare de completat, rareori trebuia să aştepţi şi era în regulă dacă nu puteai plăti. Serviciile erau calde şi primitoare. Pornind de la individ şi folosindu-se de limba, cultura şi de credinţă, ea diminua simptomele cu ierburi şi ritualuri. Vindecătoarea creaţie ca pacientul are capacitatea de a se vindeca singur şi ca treaba ei este să înceapă procesul de vindecare.

Prin utilizare noi acceptam oamenii decât să-i

provocam sau să-i refuzam. Fiecare prin vorba, fata sau problema este unic, un izvor posibil în serviciul terapiei. La prima întâlnire luam cu atenţie notiţe despre activităţile clienţilor, interese, credinţe şi limbaj. Utilizarea întăreşte relaţia terapeutică deoarece terapeutul manifesta interes şi curiozitate în legătură cu toate aspectele persoanei. Se presupune ca clienţii deja dispun de resursele necesare pentru o viaţă însemnată şi ca treaba terapeutului este doar să asiste la ceea ce vor descoperi. Aceasta abordare foloseşte comportamente şi credinţe care exista deja, în comparaţie cu a încerca să implementezi comportamente complet diferite sau a forţa adoptarea de credinţe noi care le sunt străine clienţilor. Mulţi scriitori (Combs & Freedman, 1990; Lankton & Lankton, 1986) au salutat moştenirea lui Milton Erickson, care le permite terapeuţilor să-şi abordeze cientii mai flexibil, permisivi şi cu respect.

În utilizare, soluţiile sunt văzute ca parte a problemei (Gilligan, 1987). Tratând anxietatea cu ajutorul psihoterapiei, de exemplu, terapeutul recunoaşte şi respecta simptomelesi scopul de funcţionare şi nu încearcă să le elimine. În schimb, da indicaţii care modifica frecventa, intensitatea, durata, timpul sau locul simptomul. Odată ce tiparul a fost stricat simptomele încep să se diminueze (Lankton & Lankton, 1986).

În inducţia hipnotica terapeutul recunoaşte, ucreglează oftatul, clipitul sau credinţele şubrede ale clientului şi apoi conduce sau direcţionează clientul în direcţia dorită (Gilligan, 1987). De exemplu, putem spune clientului, „Observa o schimbare în răsuflarea ta, sau ochii clipind şi accepta cu tărie ca aceste lucruri te pot duce din ce în ce mai adânc în transa...”. terapeutul poate de asemenea să folosească un zgomot, cum ar fi lumea care vorbeşte pe hol: „... dând atenţie la multe lucruri, interioare şi exterioare, poţi observa cum aceste lucruri te pot introduce din ce în ce mai adânc într-o plăcută stare de relaxare...”

Doctorul Brent Geary de la Fundaţia Erickson a spus:

„Totul poate fi utilizat, iar tu nu vei folosi totul (comunicarea personala, 1998). Acest lucru pune pentru mine utilizarea în prim plan. Vă sugeram să începeţi prin constatarea celui mai remarcant aspect din aspectul clientului – furie, rigiditate sau narcisism – reorganizează-le şi foloseşte-le pentru a crea o barieră în inducţie. Furia, de exemplu, poate fi folosită în concordanţă cu: „Augie, odată cineva a stat în acelaşi scaun şi a intrat adânc în transa şi ţin minte cum persoana, la fel ca tine, a avut o expresivitate foarte puternica şi sentimente puternice şi a fost normal pentru el să observe senzaţii speciale inice în corpul său, furnicături sau greutăţi în picioare, sau răceală /furnicături în mâini, sau alte asemenea simţăminte interesante în oricare altă parte a corpului?”

LOCUL

Un birou liniştit, confortabil în himpnoterapie este de un ajutor imens. În biroul meu din Tucson, Arizona, V.A., am un panou cu picturi, muzica veche şi alte materiale asemănătoare, iar din tavan atârna, din ceramica colorata mexicana, papagali. Prin urmare când clienţii sunt rugaţi să experimenteze fixarea unui lucru cu ochii, au de unde alege. Este de asemenea bine să avem un suport pe care să-şi pună clienţii picioarele, dacă aceştia doresc acest lucru; să avem şi un scaun solid, nu prea aproape de pământ, pentru clienţii cu durere de spate.

În biroul clinic din Mesa, Arizona V.A., am înrămată o poezie de Edward Cunningham. Acesta este cel mai des ales pentru inducţia fixării ochilor. Ocazional zgomotul de pe hol sau din camerele alăturate trebuie să se audă în ambele birouri pe care le am. Deseori le sugerez clienţilor să permită zgomotului din fundal să fie în afara conştiinţei conştiente, şi să nu sesizeze şi să răspundă la altceva decât la sunetul vocii mele. Am experimentat cu o varietate de utilaje care produc sunete de fundal. Există multe aparate inexpresive care imita sunetul valurilor oceanului, ploaia tropicala, orăcăitul broaştelor şi miliarde de alte sunete. Am observat cum copiii prefera tic-tacul metronomului. Sentimentul de control al clienţilor creste în momentul în

care sunt lăsaţi să aleagă ei sunetul de fundal sau pot alege să fie linişte. Am descoperit ca pacienţii prefera ca fundal sunetul cu valurile oceanului.

Clienţii te vor crede pe cuvânt atunci când le vei zice să se aşeze pe ce scaun vor ei şi să facă tot ceea ce considera că trebuie să facă pentru a se simţi confortabil. În urmă cu câţiva ani, doctorul Claire Frederick a spus în cadrul unei conferinţe a Societăţii Americane pentru Hipnoza Clinica (ASCH) „Lucrul bun în legătură cu hipnoza este acela ca totul este în regulă”. Se referea la faptul ca terapeutul ar trebui să fie îngăduitor şi să accepte da dea orice răspuns la cererile venite de la clienţi. O femeie a ales să se supună sugestiei şi să se întindă pe canapea. Un bărbat de 181 kg. s-a aşezat cu spatele pe podea, iar când a trebuit să se ridice a întâmpinat greutăţi. Un alt bărbat care suferea de dureri de spate şi nu putea să stea jos, a intrat în transa stând în picioare. Imediat a adormit, a început să se legene în faţa şi în spate şi a trebuit să fie trezit înainte de a cădea.

La V.A. am consultat un număr de clienţi cu auzul slăbit. Vocile ridicate nu sunt benefice pentru transa, astfel, am folosit un amplificator audio. În plus, la terminarea şedinţei facem clientului o casetă speciala care conţine inducţia, un scenariu de adâncire şi o poveste care conţine elementele cheie ale terapiei. În programul nostru de reducere a stresului, clienţii sunt consultaţi în şase şedinţe sau mai puţin. Unii dintre ei au tulburări de anxietate generale şi tulburări de stres posttraumatice. Totuşi, mulţi au prezentat o serie de tulburări psihice. Administram la începutul şi la sfârşitul tratamentului Inventarul de Anxietate Retrograda. Clienţilor li se spune ca scopul tratamentului este „nu să elimine enxietatea ci doar să fie marginalizata; să-ţi dau nişte unelte cu care să o poţi tine în frau”.

Pe termen tuns şi scurt, clienţii răspund foarte bine la inducţia şi adâncirea din această carte şi deseori se observa o reducere considerabila a simptomelor anxietăţii. Sunt mulţumiţi cu o metodă care îi respecta ca şi indivizi

diferiţi şi-i ajuta să utilizeze resursele care exista deja în ei. Se pe une ca Erickson le spunea clienţilor „Vocea mea te va însoţi” (Rosen, 1982). Sunt o mulţime de feluri în care vocea ta îi poate însoţi pe clienţi. Cele două tehnologii pe care le folosim sunt: înregistrări audio individualizate şi instalarea unei ancore sau o indicaţie (pe o respiraţie adâncă). Indiferent dacă ţinta este relaxarea, fortifierea ego-ului, suportarea durerii sau alte cereri, aceste tehnici declanşează trăgaciul clienţilor de fiecare dată când le experimentează la fiecare şedinţă. Unii clienţi nu-şi asculta înregistrările. În schimb, o considera un obiect tradiţional, „o pătură de siguranţă” care-i ajuta în menţinerea telului lor.

VOCEA TA

La început, profesioniştii hipnoterapeuţi, de obicei, au o serie de întrebări în legătură cu vocea lor. Nu-i linişteşte cu nimic replici de genul: „cu timpul îţi vei găsi propria voce”. Terapeuţii care au văzut o casetă video a doctorului Kay Thompson poate vor încerca s-o imite. Poate îşi amintesc de caseta lui Milton Erickson şi vor încerca să reproducă vocea sa aspra, bătrânească, zicând: „Da, aşa-a-a este…”

Unii hipnoterapeuţi întotdeauna vorbesc într-o modalitate joasa, plictisitoare, monotona cu modulaţii puţine. Alţii încep vorbăria hipnotica cu o voce de conversaţie şi apoi treptat reduc volumul şi încetinesc ritmul până când ajung la vocea hipnotica. Alţii îşi schimba vocea la momente diferite prin reducerea volumului şi încetinirea volumului pentru a desemna sugestiile cheie.

Le spunem internilor „Întâi aveţi vocea de conversaţie, apoi vocea de psihoterapie şi abia după aceea aveţi vocea de hipnoza”. Recomandam practica cu un reportofon, încercarea multor lucruri diferite, până când găsesc vocea care le convine cel mai mult. Unii au spus „Dar nu-mi place cum suna vocea mea” astfel am insistat să-şi găsească o voce care le este pe plac. Avem de asemenea o poveste pe care le-o spunem internilor – despre o persoană care-şi găseşte vocea.

CUM SA FOLOSIŢI ACEASTĂ CARTE

Hipnoterapeuţii care sunt la început poate vor dori să înceapă de la capăt, de acolo de unde am arătat ca inducţia conversaţională împreună cu termenii cheie şi conceptele sunt relativ uşor de aplicat. Glosarul este de asemenea de folos pentru a identifica termenii cheie şi pentru a determina la ce se folosesc. Clinicienii experimentaţi pot beneficia şi ei de la unele inducţii în Capitolul 2, care le-ar putea sprijini repertoarul. Totuşi, aceea care sunt obişnuiţi cu inducţiile aflate, probabil vor dori să treacă mai departe la capitolele următoare unde sunt demonstrate inducţii mai elaborate.

Mulţi dintre profesioniştii vechi se bazează exclusiv pe tehnicile directe, autoritare ca acelea demonstrate în Capitolul 5. Araoz (1988) este printre cei care au tras o linie între aceasta „veche hipnoza" şi „noua Hipnoza" în care multă lume a fost învăţată în ultimii 30 de ani. „Vechea hipnoza" se bazează pe teste de hipnotizare standard şi tehnici directe ridicate. În astfel de scoli clientul este instruit, de exemplu, „Urmăreşte-mi mana cu ochii atunci când o mut din fata ta pana peste cap; şi pe măsură ce revin, vei intra adânc în transa"; sau odată intraţi în transa li se poate spune „Vei fi puternic" sau „Vei slabi".

Chiar metodele asemănătoare hipnozei, cum ar fi imaginaţia ghidata, deseori implica tehnici autoritare. De exemplu, „vreau să-ţi imaginezi că eşti într-o barca pe un lac într-o zi senina şi însorită..." Aceasta presupune ca aceasta locaţie este relaxanta pentru client, dar fiind pe un lac poate fi înfricoşător pentru un client care are fobie pentru ape adânci. Aceasta arata importanta croirii unui drum la client. Numai în SUA sunt zeci, poate sute de programe unde oricine poate învăţa „să fie hipnotist" Mulţi din cei care apelează la aceste programe au o educaţie scăzută sau deloc, cât şi training minim. Acestea îndreptăţesc adoptarea tehnicii o-metoda-le-cuprinde-petoate. Asemenea adoptări pot mari exagerat încrederea terapeutului şi pot conduce la consecinţe negative atât

pentru client cât şi pentru terapeut din acest motiv subliniem necesitatea educaţiei, trainingului şi supervizării în practica a hipnoterapiei.

De sute de ani, hipnoza a fost făcută într-o modalitate autoritara, iar unii clienţi încă pot fi ajutaţi cu aceasta abordare… Totuşi, în prezent mulţi clienţi se aşteaptă să aibă parte mai mult de o abordare respectuoasa, indirecta şi metaforica care să fie angrenata pe orientările şi interesele lor individuale. În cea mai mare parte, clienţii care sunt interesaţi de transa vor fi hipnotizaţi într-o mai mare măsură, şi o aşa intensa munca clinica poate fi făcută când clientul este în transa de început sau mijlocie. Milton Erickson şi succesorii lui (Erickson, Rossi & Roşii, 1976; Gilligan, 1987; Haley, 1973; Lunkton & Lunkton, 1986; O'Hanlon, 1897) au popularizat un mod mai general şi permisiv, numit „noua hipnoza". O mare parte din inducţiile din această carte adera la aceasta filosofie.

În programul nostru de training de la Tucson V.A. ne aşteptam ca cei pe care-i instruim să fie competenţi în cel puţin patru inducţii. (Durata pregătirii în diferite discipline variază de la noua luni la un an). După practicarea inducţiei conversaţionale şi a celei cu înţeles ascuns în grupul lor de hipnoza, internii de obicei continua inducţia conversaţională în munca lor cu clienţii, care răspund bine la aceste inducţii. În cele din urmă, ei trec la inducţii mai elaborate, iar pana când au învăţat, ei pot cu succes adăugă inducţii libere.

Hipnoterapeuţii ar trebui să ţină cont de legea chibzuinţei. În inducţia hipnotica, mai puţin e mai mult, astfel ar trebui să fie folosite lucrurile simple pentru a deschide accesul. În unele cazuri, accesul este deja pe jumătate realizat şi tot ceea ce mai este necesar, este să se aplice inducţiile ca acelea din Capitolul 2. În late cazuri uşa este larg deschisă. De exemplu, pe unii clienţi cu experienţa este de ajuns să fie rugaţi să stea jos şi să intre în transă. Pentru alţi clienţi, mai ales pentru cei care opun rezistenta inconştientă, e posibil să încercaţi diferite abordări înainte de a reuşi să „deschideţi uşa". Inducţiile

din Capitolul 3 şi 4 vor fi foarte utile pentru aceşti clienţi.

Prin intermediul acestei cărţi am încercat să ilustram aria larga a inducţiilor şi adâncirilor. Va încurajăm să le experimentaţi, luaţi cate puţin din fiecare, pentru a vedea ce este eficient pentru dumneavoastră şi pentru clienţii dumneavoastră. Nu vom şti niciodată ce este bun pentru un client pana *nu încercam* – o inducţie sau o terapie necesara – şi apoi, în funcţie de reacţia clientului, facem reglaje fine şi individualizam abordarea. În mod similar, nici tu nu vei ştii ceea ce-ţi este confortabil, şi în ceea ce să te încrezi pana când nu vei încerca inducţii diferite. Este important să potrivim hipnoterapia pe clienţi, individual, dar la fel de important pentru noi este *dezvoltarea terapeutului*. Ne ducem la conferinţe sau training în hipnoza, dar colaboram regulat şi cu ceilalţi colegi, făcând schimb de povesti din momentul terapiei sau ne consultam prin intermediul e-maillului, căutând soluţii de aplicare pentru diferite probleme clinice.

Cel mai important, speram ca inducţiile din această carte vor stimula creativitatea, resursele şi, învăţând, vă permiteţi să vă îmbunătăţiţi continuu talentele hipnoterapeutice.

Capitolul 2

Inducţii conversaţionale generale

La toate inducţiiLE din această carte, clienţii sunt rugaţi să aleagă un loc unde să stea într-o poziţie confortabilă. Li se spune ca oricând se pot mişca, îşi pot îndrepta poziţia, pot vorbi tare şi pot face tot ceea ce este necesar pentru a intra în adâncimea transei. Sunt rugaţi să facă o scanare mentală a corpului lor pentru a localiza orice disconfort. Dacă detectează o tensiune la gât, de exemplu, terapeutul notează aceasta observaţie.

FIXAREA PRIVIRII

Am inventat aceste inducţii pentru o cercetare care includea hipnoza şi simptomele stresului post-traumatic (PTSD cronic) în Tucson V.A. Mulţi clienţi cu PTSD nu doresc să-şi închidă ochii. În consecinţă, aceasta inducţie permite o altfel de abordare, aceea a fixării privirii, sau

alta abordare. În cele din urmă am adoptat aceasta inducţie ca un scop unic pentru mulţi clienţi. Luaţi în seama faptul ca inducţia conţine multe sugestii pentru senzaţiile corporale. Cu cât este mai mare experienţa în transa a clienţilor – mai ales senzaţiile ideosensibile, decalarea timpului şi disocierea – cu atât vor crede mai mult în transa (Hammond, 1994). Este important a ratifica aceste fenomene la sfârşitul şedinţei, mai ales la prima şedinţă.

Inducţia

Vreau să alegi, cu ochii, un punct pe perete sau pe tavan sau *oriunde vrei tu*, şi concentrează-te asupra sugestie permisiva acelui punct, iar când vei face acest lucru da-mi de ştire dând din cap *aşa*. ritm

Acum, în timp ce te uiţi la punct (numele clientului), vei începe să simţi în acel punct sugestia acoperă *nesiguranţa şi ceata*. Unii oameni văd ca acel punct toate posibilităţile începe să-şi schimbe *forma*, *mărimea*, *culoarea*, *poate chiar se măreşte*, *sau se micşorează sau rămân la fel*, şi vei descoperi că ochii tăi au tendinţa de a aclipi şi cuvânt de legătură ochii tăi, singuri, se pot închide uşor sau unii oameni considera că este mai confortabi*l să continue* sugestie permisiva *sa să uite la punct*, ceea ce este bine de asemenea. Uneori, se poate dezvolta un fel de tunel vizual când o persoană se uita la un punct fix pentru o perioadă mai mare de timp, şi o persoană se poate simţi absorbita în acel punc departe de toţi.

Poate ai observat deja respiraţia ta (numele clientului), *cum ritmul reapiraţiei a început să se schimbe*, poate aproape imperceptibil, *şi cum respiri* confortabil şi relaxat, *poţi începe să-ţi relaxezi* mintea şi corpul cu fiecare inspirare confortabila; şi orice tensiune sau nervozitate *poţi să le dai afară de fiecare dată când expiri*. Aşa se face… *absolut nimic de făcut sau de ştiut sau de schimbat sau chiar să te gândeşti*, şi poate fi foarte confortabil să ştii ca tot ceea ce ai de făcut este doar să stai liniştit şi să respiri, întotdeauna în *control* şi totuşi încet, corpul şi mintea încep să se *relaxeze*.

Toată lumea (numele clientului) *a experimentat relaxarea*, poate atunci când ai simţit soarele *cald* pe piele într-o zi *rece*… sau o *briza înviorătoare* care bate pe fata ta într-o zi *torida*… *sau* în alte dăţi este ca şi *condusul unei maşini*, *ascultarea unei muzici plăcute*, *sau orice altceva* îţi vine în minte… unde devii din ce în ce mai absorbit într-o experienţa plăcută, când timpul pare *că se grăbeşte sau încetineşte*, când *un minut poate părea o oră*, sau *o oră ca un minut* sau pur şi simplu este o chestiune *de pierdere a noţiunii timpului*.

Acum, (numele clientului), *sculându-te azi dimineaţă*, *venind aici azi aşa cum ai făcut*, (*însoţită*/*înnorata*/*calda*) *zi aşa cum este* afară, *aşteptând în anticamera*, *apoi păşind pe hol şi venind aici şi stand acolo*, ştiu că poţi începe *să experimentezi o noţiune de relaxare foarte plăcută*. Nu pot şti dacă, cu *partea anterioară a minţii* te-ai întreabăt despre intrarea uşoară şi gentila într-o stare moderata de relaxare, sau invers, cu *partea posterioară a minţii*, te-ai imaginat înaintând uşor şi profund într-o stare de transa mai adâncă, care poate fi ca *o intrare* în *alt stat*, dar nu contează pentru ca tot ceea ce se întâmplă este cuvânt de legătură implicaţie sugestii repetate eventual neştiind/nefăcând metafora repetiţie adevăr (truism)

alăturarea opoziţiilor experienţa transei naturale opoziţii poziţionate legarea alternativelor adevăr sugestie dubla legătura conştient/inconştient sens înrădăcinat bine, de vreme ce experienţa este numai şi numai a ta, privata şi internă, ceva de care tu să te bucuri şi să apreciezi.

Acum (numele clientului) în timp ce-ţi vorbesc, vei sesiza din când în când *o pauză*… *sau linişte*… momente în care nu voi vorbi, şi acelea pot fi momente când voi lăsa experienţa sa se adâncească… *o pauză*… *sau linişte*… *şi* poţi auzi orice cuvânt spun sau cuvintele se pot îndrepta înăuntru sau afară. În acelaşi timp vei începe să simţi schimbări invariabile în corpul tău… poate o *gâdilare sau o amorţeală* într-o mână, sau în ambele mâini, sau poate *o răceală sau o căldură*, o *greutate sau o uşurinţă* sau altfel de *simţăminte curioase*, în mâini. Toate aceste simţăminte

sunt senzaţii care se întâmplă de obicei la extremităţile unei persoane, dar se poate ivi altceva în corpul tău, cu propria putere, *fără nicio contribuţie din partea ta*, sau pur şi simplu last să iasă puţin câte puţin. O dată *o persoană* a zis ca a putut detecta o greutate în picior şi de abia putea mişca *acel picior*, aproape ca şi când ar purta cizme de cowboy. *O altă persoană* a spus ca şi-a simţit mâinile *detaşate* de ea, când în acelaşi timp era foarte conştientă ca degetele de la picioare se încarcesc în pantofi. O persoană a declarat că a simţit o înţepătură pe scalp, împreună cu uscarea gurii. Ţin minte ca o persoama a fost intrigata de o mâncărime la lobul urechii drepte, ciudat, nu? Orice senzaţii începi să observi, sunt experienţele tale şi numai ale tale, toate sunt *pentru a te relaxa din ce în ce mai mult*... (pauza) ... Sesizând acele senzaţii poţi începe să apreciezi, să apreciezi cu adevărat şi să savurezi, amândouă, trupul şi mintea cum *se liniştesc*, *adânc şi mai adânc*, într-o *stare de relaxare foarte confortabila*... (*pauza*) ...

Mulţi oameni găsesc *interesant*, poate chiar *curios*, cum pot fi atraşi de ceea ce se întâmplă în interior – sentimente, gânduri, senzaţii – şi în acelaşi timp se concentrează pe ceea ce se întâmplă în exterior. În exterior – simţirea scaunului de sub tine, *acele* mâini, şi cuvintele – la urma urmei *pentru* însămânţarea activarea însămânţării sugestiile să acopere toate posibilităţile involuntariat metafora disociere metafora disociere metafora repetiţie repetiţie limbaj hipnotic disociere *urechile tale vorbesc*... în acelaşi timp este normal, ca *o parte din tine să observe procesul*, să observe ca intri în transa, doar întrebându-se despre toate. Noi numin asta „observatorul ascuns”, şi este foarte interesant cum se pot întâmpla toate aceste lucruri în acelaşi timp, şi tot timpul tu poţi fi „în *scaunul şoferului*”. Oadata cineva a numit asta *puterea de a ceda*, în timp ce altul l-a numit *cedarea controlului*, şi încă sunt confuz în ceea ce-i priveşte.

Mintea fiecăruia are o parte anterioara şi una posterioara, partea anterioară monitorizează de respiraţia,

cuvintele, şi sentimentele care se dezvolta în corpul tău; partea posterioară, la fel ca *partea cea mai mare dintr-un gheţar… tu* nu o vezi, dar ştii că este acolo, sub apa, veghind, aşteptând, prudent, retras… adânc înăuntru… înăuntru acolo unde este imaginaţia ta şi intuiţia, partea din mintea ta care te poate ajuta acum când ai nevoie cel mai mult…

Aşa se face, (numele clientului), respirând confortabil, din ce în ce mai adânc relaxat, *nimic conştient de ştiut, de făcut sau de gândit*, lăsându-le să se întâmple de la sine.

Acum (numele clientului), înainte să o pornim la drum, poate fi foarte confortabil să deschizi uşa, să stai la volan, *fiind cel care conduce*… Din momentul în care este pe drum o persoană *accelerează*, apoi *încetineşte*. *Accelerează* şi apoi *încetineşte*. Din ce în ce mai adânc ci mai relaxat, inspirând şi expirând.

disociere observator ascuns metafora legătura alternativelor comparate procedeu inconştient neştiind/nefăcând metafora alăturarea opoziţiilor sugestie

Adâncirea

Acum, într-o clipă (numele clientului) voi începe să număr invers, de la zece la unu şi vreau să te imaginezi, doar să te imaginezi, cum te scufunzi din ce în ce mai adânc într-o stare şi mai confortabila şi satisfăcătoare de relaxare, din momentul în care încep să număr; zece, noua, opt (numele clientului), în momentul în care eşti suficient de adânc pentru a face ceea ce ai de făcut azi, îmi poţi da de ştire prin înclinarea capului… foarte bine.

TREZIREA

După partea de transa a terapiei, este trezit. Deseori, cu o voce ridicata spunem ceva de genul: „Peste puţin timp am să încep să număr de la unu la cinci, iar când ajung la trei sau patru sau cinci poţi să-ţi reiei starea ta normala de fapt. Unu… doi…”

INSTRUCTAJUL

Ar trebui să petreceţi câtăva minute pentru a-l instrui pe client, mai ales în primele şedinţe. Clientului i se pot

spune informaţii importante cum ar fi „Trebuie să vorbeşti tare”, sau să-ţi dea de ştire atunci când zici ceva care-l distrage. Telul cel mai înalt al primei şedinţe este ca clientul să se simtă confortabil. Orice poţi zice sau face pentru a asigura confortul clientului va uşura procesul terapiei. Acest lucru poate fi la fel de uşor ca şi când ai face camera mai întunecată sau ceva mai aprofundat, în sensul alegerii unei inducţii particulare. Întrebând despre trecut poţi afla informaţiile necesare pentru individualizarea şi reglajul fin al abordării pentru fiecare client în parte.

Un alt aspect important al instructajului include selectarea şi întărirea fenomenului de transa. Poţi întreba la început şi la sfârşit ceva de genul: „Cum te simţi?” sau „Cum se simte corpul tău” sau mai exact „Cum se simte mâna ta stângă? Dar dreapta?” Distorsiunea timpului este detectata cu o întrebare de genul „Fără să te uiţi la ceas, cât crezi că este ceasul acum?” De asemenea, clienţii sunt întrebaţi cu privire la propriile sentimente. Dacă ei spun ca încearcă sentimente de eliberare, „Gâtul meu nu mai este aşa încordat” aceasta de asemenea întăreşte transa.

NOTA PENTRU PRACTICA

Poate observaţi ca numele clientului este foarte frecvent menţionat. Chiar şi la un nivel adânc de transa (şi de fapt în stadiul delta de somn) oamenii aud numele lor, deci sunteţi conectaţi cu ei în mod puternic şi personal: Dacă este important, repeta numele, fie la fel fie diferit, poate împănând-o cu metafore. Puteţi observa ca în adâncire persoanei i se cere să-şi imagineze ca merge mai adânc. În inducţia autoritara clienţilor li s-ar fi cerut să facă ceva în mintea lor, de exemplu, să coboare o scară. Este dificil pentru client să reziste doar prin imaginarea unui lucru.

În adâncire, clientul este rugat să dea din cap pentru a ferifica nivelul de adâncire. Dar dacă nu da clientul din cap? Poate ca nu aţi aşteptat destul de mult. Întotdeauna lăsaţi clientul cel puţin un minut pentru a răspunde. Câteodată, când sunt întrebaţi în timpul instructajului, ei

vor răspunde „O, am crezut că am dat din cap”. Oricum, dacă nu primiţi un răspuns pe care să-l distingeţi, doar treceţi mai departe.

Notam cu atenţie tot ceea ce ne zice clientul după ce a fost în starea de alerta, mai ales în primele şedinţe. Dacă spun că simt o furnicătură plăcută în piept, în următoarea şedinţă putem spune „Ma întreb când vei începe să simţi în piept acel sentiment plăcut”. Dacă spun ca ceva a fost negativ sau i-a distras, ca un zgomot pe hol, în următoarea şedinţă putem spune „… şi toate sunetele pe care le auzi pot fi incluse în experienţa ta pe măsură ce mergi din ce în ce mai adânc…” În felurile acestea, utilizam experienţele clienţilor în folosul terapiei.

NU ÎNCERCA PREA TARE

Aceasta inducţie poate fi echivalentul hipnotic al tehnicii de relaxare musculara progresiva (PMR). Clienţii nu sunt rugaţi să-şi încordeze şi să-şi relaxeze muşchii ca în PMR; totuşi, în aceasta inducţie sugeraţi relaxarea directin parţi succesive ale corpului. Mai concret, orientarea individuală a corpului, aţa ca adolescent cât şi ca copil, poate răspunde favorabil la aceasta inducţie, ceea ce face ca aceasta tehnica să fie mai autoritara ca cea precedenta. Observaţi ca sugestia pentru închiderea ochilor este mai degrabă ferma şi concreta, nu permisiva şi generală ca inducţia precedenta; ceea ce permite să se continue cu oricare dintre fixarea ochilor sau închiderea ochilor. În consecinţă, trebuie să fiţi pregătiţi să reglaţi răspunsul clientului în caz că nu se produce închiderea ochilor, de exemplu „… sau ochii tăi pot găsi că este mai confortabil să rămână deschişi pe măsură ce corpul tău devine din ce în ce mai relaxat cu fiecare respiraţie…”

Comunicând sau „dansând” cu clientul necesita ca voi periodic să analizaţi răspunsul clientului de pe caiet sau monitor. Prin practica şi experienţa nu va mai trebui să te bazezi pe un scenariu scris dinainte, pe reglaje şi atunci conducerea şedinţei va deveni mult mai uşoară.

Cum aceste scenarii sunt scrise pentru a fi citite cu voce tare (şi de a avea un efect hipnotic), aici regulile

convenţionale pentru scris nu sunt aplicabile. Propoziţii care încep cu „şi”, propoziţii incomplete sau cu urmare, şi chiar sunt incluse în mod intenţionat duble sau triple negaţii.

Conceptul de minte inconştienta este însămânţat în pretransa. Terapeutul poate spune clienţilor ca mintea inconştienta este ca cea mai mare parte a unui gheţar, mare, nevăzut sub apa; sau terapeutul se poate întreba cu voce tare „Ma întreb cum mintea ta inconştienta va beneficia de pe urma acestei experienţe de azi…”

Inducţia

(Numele clientului) *nu încerca prea tare să faci lucrurile* să *meargă*, *şi nu încerca să opreşti lucrurile să se întâmple*. Doar permitei *imaginaţiei* tale să o ia razna pe măsură ce observi lucrurile în timp ce se desfăşoară, poate gânduri sau senzaţii *interesante şi ciudate* care se întâmplă *în interior sau în exterior sau poate amândouă în acelaşi timp*. Nu trebuie *să te gândeşti, să răspunzi sau să încerci să faci ceva*. De fapt, *nu este nici măcar necesar să asculţi* cu atenţie ceea ce zic deoarece *mintea inconştienta va fi inevitabil atenta* la ceea ce este important, fără niciun efort conştient din partea ta. Acum, (numele clientului) poate *te-ai gândit dinainte* în legătură cu aceasta experienţa de azi. Poate *ţi-a trecut prin cap ieri sau alaltăieri*, *poate te-ai întrebat despre a ea azi* sau în camera de aşteptare acum câteva minute, şi poate chiar acum *o parte din tine observa procesul în timp ce o parte din tine merge mai departe cu experienţa*, ceea ce este în regulă, deoarece începând de acum poţi să te *relaxezi* într-o transă uşoară şi adâncă aşa cum îţi place.

Pe măsură ce-mi auzi vocea îi poţi permite corpului tău să se relaxeze cât mai adânc cu putinţă. Acum respira de câteva ori adânc, atât de adac cât doreşti… foarte bine, aşa se face… O respiraţie adâncă se poate resimţi ca fiind confortabila şi satisfăcătoare.

(Dacă ochii clientului nu sunt deja închişi) Poţi începe să sesizezi ca ochii tăi, în special *genele*, se pot simţi foarte *grele şi cumva adormite*… şi pe măsură ce încep să

clipească vor deveni în mod special *obosiţi şi grei*, iar *când* este greu să-i mai tii deschişi, *acei ochi* vor vrea *de la sin*e să se închidă, aşa se face... schimbând perspectivele... şi mergând înăuntru poate fi un contrast *ciudat*.

legătura alternativelor comparabile limbaj hipnotic legătura alternativelor comparate constrângere sugestie adevăr observator ascuns sugestie sugestie probabila sugestie cuvinte alungite implicaţie disociere involuntar limbaj hipnotic repetiţie

Sentimentele pe care le poţi simţi în corpul tău este o senzaţie de *relaxare musculara completa şi totala*... doar relaxează-te într-o *stare adâncă şi relaxata*... doar asculta vocea mea... şi *aluneca* într-o foarte, foarte plăcută stare de fapt... un corp care este liber de orice tensiune şi încordare, liber de stres şi încordare. Pe măsura ce-mi asculţi vocea care te ghidează într-o stare *totala şi completa de relaxare*... mintea ta, corpul repetiţie tău... sistemul muscular, sistemul nervos... muşchii neputincioşi, relaxaţi... *respiraţia ta* este esenţa sugestie adâncirii, *relaxare adâncă*. Tot corpul tău devine relaxat total şi *complet*, *capul tău*... *fata ta*... *gâtul tău* repetiţie... *umerii*... *spatele*... *pieptul*... *mâinile*... *relaxate complet*, foarte adânc relaxate, corpul şi mintea ta, sugestie relaxate, pe reapos, liber de tensiune, încordare, stres şi încordare.

Te simţi în *siguranţă şi liniştit*. Savurează sensul *liniştii* şi *calmităţii*. Nicio presiune, nicio graba, nimeni pe care trebuie să mulţumeşti, nimeni pe care să satisfaci. Acesta este momentul *tău să te odihneşti* sugestie *şi da te bucuri* de o binemeritata stare de linişte. Doar renunţând în linişte şi uşor, cu nimic care să te supere şi să te deranjeze.

În timp ce *stai liniştit*, *poţi sesiza respiraţia ta* şi în acelaşi timp poţi *recunoaşte* că te afunzi din ce în ce mai adânc într-o stare de relaxare. Aşa se face...

Imediat cum mintea ta inconştienta este gata să meargă mai adânc în transa, poţi să ridici degetul arătător. Bine. Ştii, am cunoscut odată o *femeie* care-şi lasă inconştientul să identifice problemele care o deranjau. Din

momentul în care şi-a lăsat inconştientu*l să identifice* problema, care era deja în *interiorul* ei, a început să se simtă din ce în ce mai liniştită. Şi pe măsură ce-i permiţi *imaginaţiei* tale să exploreze, confundându-se cu propriile tale probleme, *mintea ta conştientă e posibil să se gândească la soluţii, în timp ce inconştientul calculează implicaţiile soluţiilr gâcite de mintea conştientă; sau poate inconştientul va dezvolta câteva soluţii, în timp ce mintea conştientă se va întreba care ar fi rezultatele soluţiilor găsite*.

sugestie probabila metafora înţeles înrădăcinat/ sugestie pentru cercetare interioara legătura dubla conştient-inconştient

Şi acum, lasa confortul şi calmitatea să iasă prin orice por al tău. Generează *pace* sufletească, *linişte şi calm* în aşa fel încât chiar şi stresul interior să se poată relaxa. Da posibilitatea ca stresul şi *încordarea sa se* sugestie *piardă în fundal* şi să devină din ce în ce mai distanţate, mai departe şi mai departe…

Acum pentru o perioadă am să încetez să vorbesc pentru ca tu să poţi experimenta un nivel mai adânc de relaxare, de care să te bucuri cum crezi tu. (Lăsaţi cam 90 de secunde).

Adâncirea

(Numele clientului), vreau să-ţi imaginezi, doar să-ţi imaginezi, o scară, un lift sau o scară rulanta, ceva care coboară cate un etaj odată. Când ai una dintre aceste în minte, da-mi de ştire dând din cap… bine, aşa se face.

Acum, vreau să cobori pe scara sau pe orice altceva este în mintea ta, în jos de la zece la unu, liniştit aşa cum vrei tu, lăsând experienţa sa se adâncească cu fiecare număr care scade, şi vei şti când ai ajuns la final; vei şti pentru că vei trage aer adânc şi confortabil în piept… Bine, aşa se face.

TREZIREA

După terapie clientul poate fi trezit cu următoarele: „Peste câteva momente ochii tăi se vor deschide. Când te vei trezi *vei uita să-ţi aminteşti, sau îţi vei aminti să uiţi*

(legarea altrenativelor comparate/sugestie pentru amnezie) treaba importanta a inconştientului pe care ai făcut-o azi. Curând, dar nu încă, îţi vei deschide ochii. Te vei simţi nemaipomenit, aşa cum este când te gândeşti că ai avut un somn plăcut. Întregul tău corp se va simţi relaxat şi revigorat. tot în ceea ce te priveşte va fi confortabil şi relaxat, mintea şi corpul tău, foarte relaxate şi confortabile. Şi acum, respira de câteva ori reconfortant şi energizant şi lasă-te să te trezeşti în totalitate".

INSTRUCTAJUL

În timp ce aceasta inducţie este orientată aproape numai pe relaxarea corpului, întrebările care ratifica transa ar trebui direcţionate în consecinţă. De vreme ce sugestia pentru amnezie a fost data la final, poţi întreba: „Ai vreo amintire conştientă despre lucrurile inconştiente pe care le-ai avut în minte de la momentul în care ţi-ai ridicat degetul?"

NOTA PENTRU PRACTICA

O perioadă de linişte se lasă la sfârşitul inducţiei. O „perioada fără cuvinte" este una din cele mai eficiente tehnici de adâncire pe care le cunoaştem, şi cu certitudine urmează legile chibzuinţei: mai puţin este mai mult, şi câteodată lipsa cuvintelor poate fi foarte benefica. Pentru mulţi clienţi, adâncirea mai profunda nu este necesara.

Partea de adâncire formala este foarte formalasi, în consecinţă, le permite clienţilor să meargă mai adânc în modul ales de ei. Acest lucru este important pentru cei cu dureri sau fără mobilitate.

Sesizaţi ca nimic nu este luat de bun. Veţi şti când sunt gata să meargă mai adânc deoarece vor face un semn cu degetul. Când veţi cere să-şi imagineze ceva, poţi verifica prin solicitarea unui semn din cap sau oricare alt semn. Rareori e posibil să nu semnalizeze. Dacă se întâmplă aşa, unii terapeuţi repeta cererea. Totuşi, noi credem că acest lucru poate duce la o puternica lupta sau îi pot face pe clienţi că au eşuat sau că au înţeles greşit. Asemenea situaţii negative este mai bine să le evitaţi prin simpla trecere mai departe, dacă răspunsul nu este aşa

cum vă aşteptaţi. Puteţi aborda problema în timpul instructajului.

Aceasta inducţie introduce pentru client o alta modalitate de comunicare în transa: semnul din deget. Pentru a fi eficace, clienţii trebuie să-şi aşeze mâinile în poala, acolo unde le puteţi vedea. Ce se întâmplă în momentul în care le cereţi să facă un semn cu degetul de la mana dreapta, iar ei fac semn cu degetul arătător stâng? Înseamnă ca clientul încearcă din răsputeri să coopereze. Dacă în sesiunile următoare răspunsurile sunt tot încurcate, e poate mai bine să folosiţi în loc datul din cap. Semnul din deget poate fi aplicat altă dată la alte inducţii.

Este normal pentru clienţi să uite o parte sau chiar tot din ceea ce le spuneţi pe timpul transei. Totuşi, poţi învăţa acest procedeu cu sugestii pentru amnezie, aşa ca în inducţia prezentată. Erickson şi alţii credeau ca marea parte din rezolvarea de probleme intervine la nivel inconştient. Amnezia permite muncii inconştiente să continue fără întrerupere de la mintea conştientă. Alte feluri de a facilita amnezia vor fi prezentate în inducţiile următoare.

CREAREA SAU RE-EXPERIMENTAREA UNEI SITUAŢII PLĂCUTE

Aceasta inducţie, ca şi inducţiile Senzaţiilor Percepute, este foarte economică. Poate părea că este simpla, aşa este, dar asta nu înseamnă că este uşoară. Clinicienii care o folosesc de obicei au experinte anterioare în hipnoterapie şi ştiu deja şi alte inducţii. Oamenii antrenaţi în programarea neurolingvistica (Bandler & Grinder, 1982) cât şi în hipnoza, deseori prefera acest tip de inducţii pentru ca utilizează comportamentul curent, binevoitor al clientului. Acestea sunt inducţiile alese de adepţii hipnoterapeuţi Ericksonieni din Mexic (Pérez, 1994; Robles, 1993), unde limba şi cultura bogata pot creste experienţa senzoriala a unei persoane.

Caparata cu psihoterapia convenţională, hipnoterapia întăreaste legătura deoarece clienţii trebuie să aibă încredere în terapeut în timp ce acesta îi conduce prin

etapele unei transe. Încrederea şi legătura sunt exprimate mai bine cu asemenea inducţii ca cea care va urma, în care terapeutul observa de aproape clienţii, liniştind şi conducând comportamentul lor. Legătura prin care terapeutul influenţează schimbarea de comportament poate fi accelerata în inducţiile „personale" ca aceasta, în care pare ca terapeutul şi clientul dansează împreună.

Am descoperit ca acei clienţi care nu-şi închid ochii au dificultăţi în a experimenta acest tip de inducţii. În consecinţă, dorim să aflăm mai multe despre închiderea ochilor înainte de a începe. Putem spune, de exemplu: „Fa lucrul ăsta pentru mine, te rog: Închide-ţi ochii pentru un minut sau două… bine… acum închide ochii pana număr pana la zece… bine, cum ai simţit asta". Îi întrebăm apoi dacă nu vor să ţină ochii închişi pe perioada şedinţei de azi, motivând faptul ca astfel vor avea o experienţă mai plăcută (adâncă) şi mai completa. Majoritatea vor spune da, dar dacă răspunsul este nu, de obicei apela la o alta inducţie, cum ar fi „fixarea ochilor" sau „nu încerca prea mult". Dacă lumea se simte stânjenită de închiderea ochilor, atunci noi trebuie să le respectăm dorinţa.

Inducţia

În vreme ce stai întins şi te simţi relaxat şi sugestie probabila *confortabil*, *vreau ca t*u să laşi ochii să se închidă uşor… aşa… admiţând faptul ca *tepoti duce în interior* sădire (activata)

foarte liniştitit cu ochii închişi, accesează memoria, implicaţie experienţele trecute, sau alte evenimente importante, timpuri trecute în care te-ai simţit bine. Acum (numele clientului), aş vrea să tragi de două ori adânc *aer*

…j cuvânt de legătură *proaspăt în piept, şi în momentul în care expiri a doua* implicaţie *oară poţi să aluneci* mai adânc într-o satisfăcătoare şi f…

sădire (activata)

plăcută stare de relaxare…

Acum (numele clientului), în urmă cu câteva secunde când am spus să te gândeşti la ceva *plăcut* din sădire (activated) trecut poate că deja ştii la ce să te gândeşti, iar,

dacă e aşa, poţi înclina capul… (dacă nu e mişcat capul) şi, dacă nu apare ceva, atunci *te poţi retrage şi poţi să-ţi* sugestie permisiva *imaginezi* ceva *plăcut* acum, orice vrei tu… Poţi să nu sadire (activata) spui ce este şi poţi să te bucuri doar tu, în interiorul tău… (dacă tot nu şi-a înclinat capul) şi poate fi ceva plăcut, orice vrei tu. O dată, *o persoană* care stătea metafora chiar acolo s-a gândit la o *baie calda*, iar altul s-a alăturarea opoziţiilor gândit la *un duş rece*, o plimbare în pădure sau pe implicare malul mării, şi *când ai acele senzaţii plăcute acolo*, poţi să înclini capul… aşa… respira confortabil şi relaxat, lasa lucrurile să decurgă firesc.

Acum, (numele clientului), în mintea ta, *acolo*, aş vrea să observi dacă te afli *în interior* sau *în exterior*… dacă este *zi* sau *noapte*, şi poate ca ştii aproximativ cât e ceasul… *ore* şi *minute*, timpul cronologic, care nu e ca timpul transei… şi dacă e *lumina* sau *întuneric*… observând lucruri atât în *interior*, cât şi în *exterior*…

Simte temperatura pe pielea ta… şi *observa* toate celelalte lucruri din jurul tău şi observa culorile din jurul tău… şi formele… şi sunetele… sau liniştea.

Simte fiecare părticică a trupului tău şi mişcările, acolo, în acel loc… şi *fii atent* la respiraţia ta… hainele cu care eşti îmbrăcat… textura lor pe pielea ta… pe braţe sau poate pe spate… sau poate în altă parte, şi *să-ţi simţi* respiraţia… acolo unde eşti, în acel loc plăcut, *bucurându-te* şi *apreciind* momentul…

Adâncirea

(Numele clientului), printre toate aspectele diferite ale experienţei tale plăcute, poate că exista un lucru foarte viu şi memorabil, poate o senzaţie pe piele, poate un gând că eşti acolo şi trăieşti acea experienţa, poate o culoare sau un parfum, o gură adâncă de aer, sau altceva. Acum, într-o clipă îţi voi cere să-ţi imaginezi unul din acele lucruri plăcute, aşa, şi când apare, să-mi dai de ştire înclinând capul… bine… şi aş vrea să continui să te gândeşti la acel lucru plăcut, simte-l şi experimentează-l, în timp ce număr de la 10 la unu cu voce tare, şi pe măsură ce acele numere

scad, te poţi imagina scufundându-te din ce în ce mai mult în acea plăcută senzaţie… zece… noua…

TREZIREA

După perioada de terapie, clientul poate fi trezit (vorbind puţin mai tare) cu cuvintele: „Când încep să număr de la 1 la 5 vei începe să te simţi mai vioi, şi, până când vocea mea junge la 5, tu te vei trezi şi te vei simţi mai înviorat… unu… doi…”

limbaj disociativ alăturarea opoziţiilor sugestii

INSTRUCTAJUL

Clienţii sunt adesea fascinaţi de modul în care devin absorbiţi de un exerciţiu destul de simplu, în special de unul care este generat de propria lor experienţa. Se poate întreba „Doriţi să îmi spuneţi ce situaţie plăcută v-aţi imaginat?” Majoritatea clienţilor vor fi nerăbdători să dezvăluie asta. Apoi alimentează-le interesul sau fascinaţia întrebându-i despre calitatea experienţei lor, de ex: „Spune-mi mai multe despre acea plimbare pe malul mării…” Este important să ne concentram pe aspectul imaginal al acelei experienţe introduse în adâncire, deoarece acest lucru va clarifica atât transa, cât şi o informaţie valoroasa asupra capacităţii imaginative a clientului.

NOTE PENTRU PRACTICA

Aceasta inducţie funcţionează cel mai bine când e folosita cu pauze scurte şi cu momente de tăcere, care oferă timp clientului să experimenteze sugestiile.

Să se observe cum termenul *„plăcut”*, care a fost sădit mai devreme, este activat mai târziu în timpul inducţiei.

Ocazional, clienţii devin incapabili să-şi imagineze ceva când li se cere. Dacă nu vedeţi o înclinare a capului, încercaţi ceva de genul „O să număr de la 10 la 1 şi, pe măsură ce aceste numere scad, îţi poţi imagina în ce fel vrei tu cum să intri din ce în ce mai mult în transa”. Instructajul este vital în găsirea acelei metode care să funcţioneze pentru client. Cu aceste informaţii puteţi adapta tipul de transa la nevoile particulare ale clientului.

Noi luam în calcul aproape tot ceea ce ne spune clientul în timpul instructajului deoarece aceste reacţii sunt cele mai valoroase în munca noastră. Fragmente, impresii ciudate, sau simple stări de uimire, toate pot deveni cărămizile cu care să se creeze terapia. Esenţa terapiei consta în capacitatea de a converti sau de a reîncadra ceva negativ („Dacă viaţa îţi da lămâi, fa o limonadă"). De exemplu, dacă un client spune „Tot ce aveam în minte era că am gura uscata şi ca nu puteam să înghit", atunci, în şedinţă următoare puteţi să-i spuneţi „... şi unii oameni cred că e cel puţin bizar ceea ce li se întâmplă – aproape de punctul absurdului – şi ceea ce simt în corpul lor, poate ceva mai degrabă diferit de ceea ce se aşteaptă să fie, iar aceste reacţii sunt perfect normale şi naturale, ba chiar, uneori, oamenii devin absorbiţi de aceste lucruri, aprofundând experienţa lor, iar altă dată ei acorda puţin atenţie momentului dinaintea celui în care descoperă ceva din corpul lor care le atrage atenţia..."

În aceasta inducţie trebuie să fii pregătit să intri în ritm şi să conduci o întreagă gama de comportamente care pot apărea: schimbări în respiraţie, mişcatul în scaun, înroşirea obrajilor, mişcarea ochilor, etc. Mişcarea ochilor poate însemna durere sau o nepotrivire (sentimentul ca ceva nu se „potriveşte").

Clientul nu-şi poate aminti acest moment scurt atunci când este interogat în timpul instructajului, aşa că este recomandat să se noteze mental momentul în care apare mişcarea ochilor şi ceea ce s-a spus în acel moment.

Este uşor de înţeles cum unii clienţi cred că poţi să le citeşti gândurile când ajungi să intri pe aceeaşi lungime de undă şi să conduci şedinţa. De exemplu, clientul simte o mişcare a ochilor, care este urmata de o schimbare poziţională şi un oftat lung. Iar răspunsul dvs ar trebui să fie „... şi câteodată în transa o persoană poate experimenta sentimente de supărare, sau poate un gând sau sentiment ciudat care pot conduce la schimbarea poziţiei – sau la schimbarea perspectivei – iar expirarea profunda poate să ajute o persoană să aprecieze confortul transei la un nivel

mai profund…”

Ca şi în inducţia „*Crearea sau Reproducerea unei Scene Plăcute*”, clienţii au impresia ca aceasta inducţie este foarte personala, sugerând impresia ca terapeutul „dansează” cu el. Ca şi în inducţia precedenta, trebuie să fii pregătit să intri în ritmul corespunzător şi să direcţionezi o varietate de comportamente nonverbale posibile.

Discuţia dinaintea transei este folosită pentru a sădi exteriorul şi interiorul, care sunt elementele centrale ale experienţei inducţiei. Putem întreba clienţii „Cum e vremea afara acum?” sau „Temperatura dinăuntrul acestei camere cum ţi se pare?” sau chiar mai direct: „Astăzi în inducţie o să te rog să simţi anumite lucruri în interior şi în exterior. Mulţi oameni găsesc aceasta experienţa foarte interesanta, ca fiind ceva în care să fie absorbiţi”. Clienţii sunt de asemenea pregătiţi pentru a-şi închide pleoapele: „Într-o clipă o să te rog să te uiţi prin camera şi să observi anumite lucruri, şi-apoi o să te rog să închizi ochii pentru a reuşi să creezi un contrast între cele două experienţe. Ce crezi?” Dacă refuza, le spunem că e în regulă şi că putem încerca o alta metoda.

Inducţia

(Numele clientului), te rog să *observi* diferitele culori şi modele *de aici*, *din* aceasta camera, cum un lucru e foarte diferit de altul… formele… mărimile… culorile… modelele… aşa… *şi*, după ce observi acele lucruri, poate *ţi se va părea interesant să închizi ochii şi să simţi contrastul dintre* acele lucruri pe care le-ai găsit interesante… culorile… formele… mărimile… şi toate celelalte.

sugestie alăturarea opoziţiilor cuvânt de legătură implicare alăturarea opoziţiilor

(dacă ochii clientului s-au închis) Prin pleoape poţi simţi *luminozitatea* şi *întunecimea* acestei camere… şi cu urechile poţi auzi sunetele… şi sunetul vocii mele…

şi să observi cum fiecare sunet, în loc să fie un element bulversant, *te poate ajuta să fii mai aproape de sine pe măsură ce aluneci înăuntru…* şi *nu mai exista*

absolut nimic pentru care să faci ceva sau să gândeşti ceva în mod conştient, pe măsură ce mergi din ce în ce mai mult înăuntrul tău…

Poţi simţi greutatea ta suportata de acel scaun… şi piciorul tău pe podea. Poate *ca simţi* acele lucruri în mod uşor sau intens… şi mai e textura scaunului, şi poate ca piciorul tău *drept de jos* se simte într-un fel, iar mâna ta *stângă de sus* se simte altfel, sau poate ca piciorul tău *stâng* de pe podea percepe interiorul pantofului tău într-un anumit fel, diferit de ce simte mâna ta *dreapta* acolo sus. Observa anumite lucruri, aşa…

Cămaşa (*rochia*, *bluza etc*) îţi atinge braţul, fie dreptul, fie stângul, exista locuri pe care *ţesătura le atinge*… şi alte locuri pe care nu le atinge… şi poate ca *gulerul* acelei rochii *se simte* mai mătăsos sau mai aspru, acolo pe gât, decât în alte locuri unde *îţi atinge pieptul* sau spatele… doar observa acest lucru şi multe alte lucruri… la un picior, *simţi călcâiul* în pantof, sau poate degetele, *partea stângă* versus *partea dreaptă*, *partea de sus* a piciorului, *partea de jos* a piciorului… Altă dată, *o persoană* îşi ridica degetele de la picioare de fiecare dată când inhala aer, şi *nu-mi amintesc* dacă ridicatul degetelor sau inhalarea o ajutau să intre mai adânc în transă.

O altă persoană s-a gândit să simtă contrastul dintre inelul de la o mână şi ceasul de la încheietura celeilalte mâini. *Observând* aceste lucruri ajungem să fim din ce în ce mai *absorbiţi* în experienţa completa, de lucruri din *exterior*… şi mai ales din *interior* pentru ca *introspecţia* este invariabil cel mai ciudat şi mai interesant lucru…

Implicare neştiind / nefăcând nimic adevăruri (truisme) alăturarea opoziţiilor adevăruri alăturarea opoziţiilor metafora amnezie metafora sugestie sădire (activata)

(pauza de câteva secunde)

Adâncirea

Încep să număr acum de la zece la unu, şi, pe măsură ce număr invers, o să încep să-ţi spun o mică poveste numita „Cele Trei Lecţii” Pe măsură ce numerele descresc,

aş vrea să-ţi imaginezi că te scufunzi din ce în ce mai adânc într-o stare confortabila şi plăcută de relaxare.

Zece... noua... o dată, nu prea demult, era o tânără fata care trăia într-un alt stat. Nu-mi amintesc dacă era Washington sau Georgia sau alt loc. Opt... şapte... ea auzise de o bătrână înţeleaptă care trăia în adâncul pădurilor şi credea ca aceasta femeie o poate ajuta cu problema ei, aşa că s-a străduit foarte mult să găsească drumul spre locuinţa ei, şi, când l-a aflat, s-a îndreptat către casa ei. Şase... cinci... Era sfârşitul lui noiembrie şi era rece. Putea să-şi vadă aburii respiraţiei, şi când a trecut peste un fir de apa rece ca gheaţa, s-a aplecat şi a băgat mana în apa rece, rece. Într-un final, undeva într-un luminiş a văzut căsuţa, apoi s-a apropiat şi a bătut la uşă. Din interior a auzit o voce care a spus: „Poţi intra”, şi acest lucru a fost prima lecţie predată. Patru... trei... era cald în casa şi fata a privit împrejur la toate lucrurile de acolo... şi până la urmă nu s-a mai putut abţine şi a zis: „Vreau să ştiu tot ceea ce ştiţi şi dvs ca să pot rezolva problema mea” iar femeia înţeleaptă s-a uitat adânc în ochii ei şi a zis: „vad ca deja ştii tot ceea ce trebuie să ştii în afară de faptul ca încă nu ştii ca ştii toate aceste lucruri”, acesta fiind a doua lecţie.

În sfârşit, când se apropia momentul să plece, fetiţa nu ştia dacă a trecut un minut sau o oră. S-a uitat în sus la femeia înţeleaptă care i-a zis: „Trebuie să asculţi foarte bine!”, acest moment fiind lecţia a treia. Tânăra femeie a plecat şi acum ştim ca totul s-a rezolvat foarte bine pentru ea... doi... unu...

TREZIREA

Clientul poate fi trezit numărând de la unu la cinci ca în inducţia precedenta. Puteţi să încercaţi şi o trezire mai alerta şi mai permisiva, cum ar fi: „Când vrei tu, poţi să te trezeşti, şi când eşti pregătit, poţi deschide ochii”.

INSTRUCTAJUL

Întrebările generale care se referă la sentimente, senzaţii, gânduri şi percepţii în timpul inducţiei pot oferi informaţii valoroase pentru viitoarele şedinţe de terapie.

De exemplu, un client poate spune „am simţit ca ma scufund mai mult în transa când am simţit scaunul pe care stăteam” sau „am ieşit din transa o vreme când ai menţionat de inel pentru ca acest lucru mi-a amintit de divorţ” În acest caz, ar trebui să evitaţi să mai menţionaţi prezenta inelelor în viitoarea şedinţa. În ceea ce priveşte experienţa scufundării corpului în scaun, în şedinţă viitoare puteţi să începeţi cu următoarele: „Acum, (numele clientului), aş vrea să simţi complet cum corpul tău este susţinut de acel scaun, scufundându-te mai adânc în relaxare, şi când simţi că ai intrat suficient, poţi să-mi dai de veste luând o gură de aer proaspăt”.

Acest tip de aprofundare foloseşte intercalarea unei poveşti cu număratul invers. Poate fi văzută ca o „dubla aprofundare” deoarece clientul devine absorbit în poveste în timp ce reacţionează la o sugestie directa de adâncire. Ne place să întrebăm „Cum se simt mâinile tale?” Adesea, clienţii pot descrie senzaţii de amorţeală sau furnicături într-o mână, care poate sau nu să fie mana pe care a scufundat-o fetiţa în apa rece. De mai multe ori am auzit clienţi spunând: „În mintea mea am văzut fata (sau băiatul) scufundându-şi mâna dreapta în apa rece, dar eu am simţit mâna stângă amorţită, oare de ce?” Putem să le răspundem în felul următor: „Nu-i aşa că e interesant când îţi laşi inconştientul să preia controlul?” În sesiunile următoare putem să subliniem acest lucru spunând „… Şi începând de acum poţi lăsa acea amorţeală să-ţi cuprindă mana dreapta…” sau, şi mai permisiv: „… Ma întreb care mâna va începe acum să simtă amorţeală, furnicăturile, sau alta senzaţie ciudata…”

Stimularea unei asemenea uimiri şi provocări în experimentarea fenomenului hipnotic de către client merge departe către validarea transei, lucru care devine un aliat puternic al procesului terapeutic.

Înainte de a începe aceasta inducţie, este de ajutor observarea tuturor detaliilor de îmbrăcăminte şi a accesoriilor clientului, notându-se fiecare lucru în timpul inducţiei. În privinţa trezirii permisive, să fiţi pregătiţi cu

clienţii care iau totul ad literam. Spunând unui client „Cât timp doreşti tu” poate rezulta în faptul că-şi va ţine ochii închişi mai mult decât trebuie. Până la urmă, de ce să întrerupă o experienţă atât de plăcută? Dacă nici măcar următorul moment de trezire nu are efect asupra clientului, eu (GG) încep, de obicei, să lucrez la birou sau să încep o alta activitate similara pana când clientul îşi revine în simţiri.

Puteţi observa ca povestea „Cele Trei Lecţii” este adaptata după povestea cu acelaşi nume a lui Lee Wallas (1985). Folosim adesea această poveste chiar şi în terapia conversaţională, deoarece încadrează perfect rolul terapeutului şi pe cel al pacientului. Mai mult, metamesajul sau este puternic şi are relevanta: clienţii găsesc resursele de care au nevoie în ei înşişi.

Inconştientul clienţilor poate să accepte sau să respingă aceasta metafora pe care o introducem timpuriu în hipnoterapie, indiferent de inducţia folosită. Cel mai adesea, clienţii găsesc aceasta metafora potrivita pentru propriile aptitudini şi abilităţi. Alteori, aşteptam ca pacienţii să vină cu propriile metafore. Ei pot spune ceva specific, de genul: „Vreau să-mi ridic lumea de pe umeri”, sau fac o comparaţie mai vagă, referindu-se la viaţă ca la o călătorie. Putem atunci să încorporam aceste lucruri în inducţie, în adâncire sau în terapie.

Metafora combina abstractul şi concretul într-un mod care permite oamenilor să meargă dinspre cunoscut şi raţional înspre necunoscut şi simbolic. Siegelman (1990) vede un paradox aici: Abstractul este realizat prin concret, de ex: prin senzaţii, şi, cel mai adesea, prin modul vizual. Utilitatea metaforei pentru terapeuţi consta în capacitatea de a uni tangibilul şi inefabilul. Vivacitatea sa se conectează cu lumea experienţelor senzitive. În mod corespunzător, prin metafora, suntem mai aproape de conectarea emoţională cu clientul. După ani de zile de la terapie, unii clienţi pot spune: „Ştii, din când în când încă mai visez la acea femeie bătrână din pădure”.

SETUL ÎNVĂŢĂRII TIMPURII

Milton Erickson era cunoscut pentru felul în care îşi începea şedinţa printr-o inducţie conversaţională ajutat de un pix sau o ceaşcă de cafea luate de pe birou şi, pur şi simplu, vorbind despre acel obiect, trecând de la un gând la altul, inducea, astfel, transa printr-un monolog lung. Câteodată născocea gânduri şi memorii ale propriei lui vieţi şi le introducea în traseul hipnotic, şi cel mai adesea descria tot felul de năzbâtii de-ale copiilor lui când erau mici. Erickson schimba în acest fel punctul de atracţie spre propriile amintiri ale clientului despre mersul pentru prima dată, începerea şcolii, şi alte astfel de experienţe.

Focusarea pe experienţele timpurii este o metodă tipic ericksoniana şi consta în folosirea experienţelor universale în scopul atragerii atenţiei şi apoi crearea unei baze pe aceste comportamente obişnuite. Aceasta abordare este utila chiar şi în cazul oamenilor care au puţine amintiri despre copilărie. Mulţi dintre pacienţi au crescut copii sau au trăit în preajma lor şi aceste experienţe pot fi folosite în mod similar.

Următoarea inducţie are o sferă mai largă decât multe dintre celelalte seturi de inducţie de învăţare timpurie şi încearcă să cuprindă posibile experienţe – reale sau imaginare – atât din copilărie, cât şi din adolescenta. Am găsit ca „întinderea unei plase mai largi” oferă clientului o oportunitate mai mare de a privi în interior decât îi permite concentrarea doar pe primii ani de dezvoltare personală.

În discuţiile pretransa ne place să însămânţăm concepte ca „a învăţa” sau „a rememora”. Acest lucru se poate realiza metaforic, referindu-se la propria persoană, de exemplu, „Am învăţat cu mult timp în urma că este de o importantă imensa confortul în transa, aşa ca poate vei dori să te întinzi pe spate şi să închizi ochii, sau să faci altceva care să te ajute să te simţi mai confortabil”, sau folosind exemplul altei persoane: „Într-o zi, o femeie a venit aici, s-a aşezat acolo în acelaşi scaun, şi foarte rapid a învăţat că-şi putea aduce aminte lucruri la care nu se mai gândise de mulţi ani…” Am observat ca adesea clienţii

răspund mai bine la o abordare indirecta decât la o sugestie directa cum ar fi: „Astăzi în transa vei învăţa fără îndoială că îţi poţi aminti multe experienţe dintr-o perioadă timpurie a vieţii tale”.

Întreabă clientul „Este în regulă dacă inducem transa astăzi cu ajutorul amintirilor pe care le ai dintr-o perioadă timpurie a vieţii tale?” Clienţii care resping aceasta pista vor da semne non-verbale în acest sens, înainte de a răspunde verbal. Pentru aceste cazuri, ar trebui să aveţi pregătită o inducţie mai puţin ameninţătoare, poate o alta inducţie conversaţională în acest capitol. Majoritatea clienţilor nu vor înţelege la ce se referă „inducerea transei cu ajutorul amintirilor…” Le spunem pur şi simplu: „Vei crede că e foarte interesant şi tot ce trebuie să faci acum este să te aşezi în acel scaun şi să închizi ochii sau poţi doar să te priveşti la distanta, concentrându-ţi atenţia pe orice îţi doreşti… şi să-ţi simţi respiraţia… şi cum cele două guri de aer proaspăt încep să-ţi relaxeze mintea şi trupul…”

Inducţia

(numele clientului), oamenii experimentează *multe multe lucruri*, gânduri, memorii, lucruri pe care le-au truisme văzut şi le-au făcut de-a lungul vieţii… cuvinte spuse de noi sau de alţii… *şi* pe măsură ce mintea aluneca cuvânt de legătură acum… ştii ca nu exista nimic de făcut, de gândit, şi să laşi cuvintel*e să alunece înăuntru şi* în afară, abia alăturarea opoziţiilor simţindu-le prezenta… aşa…

Cineva a spus o dată că îşi putea aminti ziua în care metafora a fost adusă de la spital. Cu siguranţă, vârsta clientei era mult prea mica pentru a înregistra ceva, cu atât mai puţin de *a-şi aminti* ceva… dar, după cum îi spuneam şi ei, nu prea contează dacă îţi *aminteşti* toată povestea sau doar o parte din ea, ceea ce contează este să te laşi *absorbit* din ce în ce mai mult de experienţa hipnotica, lăsând-o să se desfăşoare de la sine…

Însămânţare (activata)

sugestie sugestie care acoperă toate posibilităţile

Poţi că ai în minte amintiri foarte proaspete şi vii despre lucruri vesele care ţi s-au întâmplat, poate de când erai foarte, *foarte tânăr*, sau *adolescent*, *sau la orice vârstă*... sau evenimente mai puţin marcante, în care nu simţeai nici bucurie prea mare, nici tristeţe pre amare, şi orice experienţa neplăcută sau disturbanţă poate fi *transpusa în imaginea de fond*, spre deosebire sugestie de un zgomot într-un hol... aşa... Poate fi foarte *interesant* de experimentat, *de privit* în *interior*, ce apare... *şi* poate că îţi va părea extrem de *ciudat să vezi* ce apare... acolo... cum un lucru *conduce invariabil la altul*, de la sine...

Petrecerile de aniversare... vacantele... lucruri pe care le-ai făcut cu alţii, multe, multe alte lucruri... lucruri pe care oamenii le fac împreună... şi locuri în care ai fost... şi poate fi foarte plăcut şi confortabil să-ţi laşi mintea *sa alunece în visare*, *sau să viseze alunecând*... din ce în ce mai adânc scufundata *într-o amintire anume*... sau poate o amintire *a mai multor lucruri petrecute împreună*... sau *un singur moment*, *un fragment*, o culoare sau un miros, sau un *sentiment anume*, o *impresie generală*, sau *altceva* care vine şi pleacă, sau rămâne acolo...

O dată, un *bărbat* s-a gândit la şcoala primară – cred că a zis „şcoala elementara" – băncile din primul rând, literele alfabetului deasupra tablei de scris... iar *o altă persoană* a zis o dată că îşi putea aminti tabla, scaunele şi multe alte lucruri din sala de clasa...

Aceşti doi oameni încă mai auzeau în mintea lor „Cântecul Alfabetului" dar numai unul dintre ei şi-a adus aminte cum colegii cantau acel cântecel despre rotile autobuzului care se învârteau, şi se învârteau...

Cineva a mers în tabără într-o vara... iar o alta a mers la un fel de pregătire religioasă... şi amândoi spuneau ca încă mai văd trăsăturile fetelor celorlalţi copii...

Tot felul de experienţe... îmi aduc aminte cum *cineva* povestea că avea 10 sau 12 ani, era în zilele fierbinţi de vara, şi-şi petrecea timpul jucându-se cu colecţia de păpuşi... iar o altă persoană îşi aducea aminte de cardurile

de baseball… şi alte astfel de lucruri pe care le făceau în acei ani timpurii.

O femeie a povestit o întâmplare din trecut de când era mica, crescuta în Nebraska – într-o zi *lunga*, *fierbinte*, uscata de vara – îşi aducea aminte foarte bine ca într-o după-amiază s-a iscat o ploicica *scurta* şi *rece* şi *a simţit ce simţea chiar în acele momente*, implicare ritmicitate cuvânt de legătură direcţionare legarea alternativelor sugestie care acoperă toate posibilităţile metafora metafora metafora metafora metafora metafora alăturarea opoziţiilor adăpostindu-se de ploaia *rece* şi sprijinindu-se de zidul *cald* al clădirii… *absorbita* cu totul de acea experienţa. Iar mai târziu s-a trezit *scufundata* în mod asemănător în amintirea despre Pittsburgh Steelers.

Un *bărbat* pe nume Bru – care mergea *repede* cu o nuia – dar în mintea lui nu era *încet*, s-a pierdut cu totul *în* mintea lui şi *acolo* în corpul lui în timp ce alăturarea opoziţiilor canta la pianul Marthei Vineyard cântece lungi şi încete.

Fiind băiat, Toivo înota în apele reci, reci ale metafora

Lacului Superior şi ale Lacului Michigan, şi atunci prin ochii copilului… privea la spectaculoasele culori ale grădinii de flori a tatălui său. *Pierdut adânc în gânduri*, el a răspuns „Mulţumesc foarte mult” deşi nimeni nu a scos un cuvânt.

David îşi aducea minte ca, fiind băiat, dormea pe un braţ, în timp ce celelalalt braţ era aşezat pe pisica lui, Binkie, iar când s-a trezit *acel* braţ era încă adormit… spre deosebire de ce spunea *Kenneth*, care era aşezat pe podeaua Şcolii Walker, stand acolo mult timp cu picioarele încrucişate, iar unul din *acele* picioare, sau amândouă, a adormit adânc…

Adu-ţi aminte prima dată când ai gustat… ceva… dulce… sau sărat… *O persoană*, Janelle, îşi aducea metafora aminte acolo sus în Peninsula de Sus a Michiganului, unde ajunsese să aprecieze Chapstickul înaintea rujului („lipstick” în engleza), şi părea să fie abia ieri, la

târgul de judeţ, experienţa mâncatului de alune atunci când abia avea câţiva dinţi… şi acum când are mai mulţi dinţi simte încă gustul… acel gust… de atunci…

Alţi doi oameni – se întâmplă demult, tare demult, iar amintirea este foarte ştearsă şi ceţoasă – se numeau *Clark* şi *Tiffany*, iar el îi povestea ei într-o seară cum metafora vor creste ei şi cum se vor muta din Connecticut în Vermont şi în New Hampshire, şi apoi *mutându-se iar în alt stat*, iar Clark *visa* mereu, doar *visa* că se făcea mare şi se înrola în Aviaţia Americană, pe când Tiffany avea fantezii despre Atena din Grecia…

sugestii metafora sugestie metafora disociere metafora sugestie limbaj hipnotic

Învăţarea scrisului şi a cititului se împleteşte cu alte experienţe… din urma… vorbind, făcând, trăind momente din copilărie… animale sau personaje din anumite cărţi cu imagini… O *femeie*, o dată – cred că era Pam din Glenn Street – a spus casa ducea minte de o persoană care îi citea… încet şi convingător… şi-şi mai aducea aminte cum începuse să citească chiar ea… şi chiar mai târziu când cititul a devenit mai uşor… pana în timpul prezent… când cuvântul „bădăran” îi evoca amintiri cu bătrânul Dan… Pam zicea că poate fi foarte plăcut să fii implicat într-o discuţie despre nimic pentru ca uiţi situaţiile specifice, dar îţi aduci aminte *sentimentul de bine pe care-l aveai*…

Adâncirea

(Numele clientului), pot doar să-mi imaginez sau să mă întreb ce lucruri diferite ai experimentat azi aici. Poate că exista unul sau două lucruri care sunt marcante pentru tine, orice… Aş vrea să-ţi imaginezi, doar să-ţi imaginezi unul din acele lucruri pe care le-ai trăit astăzi şi când ajungi să-l simţi să-mi dai de ştire înclinând capul… bine… şi aş vrea acum să te laşi cuprins din ce în ce mai mult de acel sentiment, atât timp et doreşti tu, şi când simţi că te-ai scufundat suficient de mult în acel sentiment, să-mi dai de ştire înclinând capul încă o dată.

TREZIREA

Conform terapiei, clientul poate fi trezit în felul

următor: „Într-o clipă o să-ţi cer să te întorci la starea ta de veghe. Înainte de asta, aş vrea să recunosc cât de bine te-ai comportat azi aici intrând în transa doar prin rememorarea unor evenimente din trecutul tău. În câteva clipe o să te rog să împărtăşeşti un fragment, oricare, din experienţa ta, ştiind că e firesc să uiţi anumite lucruri. Poţi să-ţi deschizi ochii acum şi să te trezeşti”.

INSTRUCTAJUL

metafora sugestie

Clienţii ne fac munca mai uşoară oferindu-ne „chifteluţe de aur”. Instructajul poate scoate la iveala forţe şi talente de mult uitate, sau perspective noi ale unor probleme vechi. Cel puţin, aceasta inducţie oferă terapeutului resurse imaginale generate în timpul adâncirii. Să spunem ca pacientul raportează o imagine marcanta de genul „un apus de soare pe plaja”, imagine care este foarte puternica şi foarte relaxanta. Pe viitor, în următoarele şedinţe de terapie, putem să trecem prin aceasta scurtătură şi să inducem transa folosindu-ne de puterea acelei imagini.

NOTE PENTRU PRACTICA

Pe măsură ce se desfăşoară inducţia, un set de învăţare timpurie poate să fie uşor adaptat la particularităţile clientului sau la o regiune specifica. Ar fi bine să includeţi o gamă largă de experienţe obişnuite şi de sugestii, metafore, şi fenomene hipnotice. Poţi fi tentat să oferi o anumită specificitate lucrării tale. Totuşi, ar trebui să permiţi clientului să completeze cu detalii oricând doreşte. De exemplu, în loc să spună „Toamna, îţi poţi imagina în mintea ta frunzele roşii şi galbene care zboară în văzduhul albăstrui”, putem spune „Îţi poţi imagina… toamna… culoarea frunzelor… şi cerul…” Prea multe detalii specifice restrâng intensitatea experienţei clientului. Va avea o anumită dificultate în a-şi imagina acel lucru, iar o asemenea întrerupere poate să ajute în procesul transei. Pe de altă parte, clienţii cred adesea ca o sugestie generală şi permisiva le stimulează imaginaţia şi se pot întoarce spre ei înşişi mai uşor. Pauzele ample ajuta

clienţii în readucerea în memorie a experienţelor plăcute.

Câteodată o amintire plăcută poate fi una trista. Una din (ZB) clientele mele a adus la suprafaţă o amintire plăcută şi atunci, amintindu-i-se de soţul ei decedat, a început să plângă. O asemenea reacţie poate apărea oricând în timpul transei, în special când se lucrează cu amintirile.

Clienţii pot descoperi o amintire şi o pot simţi, neîndoios, foarte reala. În mod corespunzător, terapeuţii ar trebui să discute despre validitatea acelor amintiri şi dacă ele sunt sau nu distorsiuni ale realităţii sau fantezii. Clienţilor ar trebui să li se amintească scopul hipnoterapiei. Dacă scopul nu are nimic de-a face cu un fapt din trecut, precum un abuz, continuarea pe aceeaşi tema poate încuraja o direcţie neproductiva în terapie. Terapeuţii ar trebui să fie precauţi în conectarea cu „amintiri recuperate" ale clientului. Practicienii ar trebui să cunoască ghidul „Societăţii Americane de Hipnoza Clinica" (1995). Riscurile implicate de influenţarea nepotrivita a amintirilor pot fi minimizate atunci când sunt luate în calcul în mod corespunzător.

Pot apărea multe alte probleme în cursul transei. Pacienţii cu PTSD (posttraumatic stress disorder), obişnuiţi cu hiperreacţii musculare cronice, vor experimenta gânduri supărătoare în timpul hipnozei, ba chiar în cursul etapei de relaxare progresiva. Evident, trezirea diminuata şi scăderea nivelului de tensiune trimite mesaje de neputinţa şi neintegrare creierului, acest lucru rezultând în sentimente supărătoare (Horevitz, 1986). Unii clienţi cu personalitate alterata sau cu traume pot experimenta sentimente de teroare în timpul transei, nu neapărat din cauza amintirilor evocate, ci din nevoia de a se proteja de eventualele intruziuni. Cu alte cuvinte, hipnoza – şi terapeutul – reprezintă o ameninţare. Pentru alţi clienţi, experienţa hipnotica poate reprezenta pierderea unui obiect. Pe măsură ce sunt absorbiţi de propriile lor experienţe interioare, devin înfricoşaţi de pierderea conexiunii cu terapeutul şi cu lumea reala. În aceste

situaţii, Horevitz (1986) recomanda înlocuirea metodelor concrete cu o focusare pe activitatea mentală – relaxarea progresiva a muşchilor, autorelaxarea, sau biofeedbackul – sau folosirea foarte lenta, cu înţelepciune, a hipnozei. În mod clar, cu anumiţi clienţi, este înţelept să nu se folosească deloc hipnoza.

INDUCŢIA INTERSPERSALA

Inducţiile de până acum din această carte au fost mai degrabă directe, create pentru clienţi care opun puţina rezistenta, sau deloc. Cu inducţia interspersala începem să ne aventurăm în inducţii din ce în ce mai elaborate, create să înfrunte clienţii rezistenţi şi cu probleme cronice. În cazurile clinice dure, avem adesea nevoie să încercăm altceva decât o inducţie conversaţională. Două alte metode puternice în arsenalul „ceva diferit" sunt: inducţia cu înţeles implicit şi inducţia interspersala. Prima metoda va fi tratata mai pe larg în capitolul următor. Finalizam acest capitol cu un exemplu de inducţie interspersala, o tehnică foarte versatila şi uşor adaptabila la alte tipuri de inducţie.

Am perfecţionat aceasta metoda în timpul terapiei cu un pacient pe nume Tim. Copilăria lui Tim n-a fost plină de evenimente, dar la 18 ani, pe când era soldat în Vietnam, o luase razna şi începuse să ucidă câţiva civili nevinovaţi. Ca urmare, chipurile celor omorâţi l-au bântuit în fiecare noapte de atunci. Tim arata mult mai bătrân decât era, la cei 50 ani ai săi, iar imaginea sa generală era cea a unui om vinovat şi ruşinat de ceea ce făcuse. În acelaşi timp, limbajul sau era plin de cuvinte ca: *datorie*, *loialitate*, *onoare*, şi *respect* pentru Statele Unite şi steagul său.

Problema cu care se confrunta el era durerea de spate şi de la articulaţii din cauza artritei. Tim avea o întreagă lista de medicamente pe care le lua pentru durere, depresie, hipertensiune, şi probleme cardiace şi pulmonare. O convorbire separata cu sotia lui ne-a dezvăluit ca pacientul era foarte preocupat de medicaţia lui. Respecta cu sfinţenie ordinele date de doctorii săi şi îşi alinia toate cutiuţele pe dulapul din bucătărie. Mai mult, păstra pastilele mamei sale decedate în cutii din garaj.

„Avea o mie de sticluţe de pastile într-o singură cutie”, spunea sotia lui.

Tim a evitat tratamentul psihiatric până acum, dar era interesat de hipnoterapie pentru tratarea durerii. A refuzat să vorbească despre misiunile sale militare. Însă a recunoscut ca strategia actuala de tratament nu dădea rezultate şi avea nevoie să încerce ceva diferit. Din moment ce nu a reacţionat la inducţia conversaţională, am încercat şi metoda interspersala pe un subiect drag lui: pastilele. Într-o încercare de a ne conecta la vederile sale rigide, am început cu următoarea sugestie interspersala: „Poţi s-o faci, Tim”, aceasta fiind una din valorile sale cu care se mândrea. De observat că am spus „Fă-o diferit” în sugestia interspersala pentru ca acesta a fost felul în care a spus-o el înainte, în timpul discuţiei pretransa. Conceptul „făcând lucruri în mod diferit” a fost însămânţat în discuţia dinaintea transei despre diferitele rute către spital, diferitele locuri de parcare disponibile. Folosim inducţia interspersala încă o dată în faza adâncirii, faza numita „Copacul de Arţar”.

Inducţia

Într-o zi am văzut o femeie pe nume Melody, care avea o problemă destul de interesanta. „Trebuie să-mi iau medicamentele diferit îşi descria ea problema. Lua o anumită medicaţie – nu mai ştiu care – şi timp de câteva săptămâni Melody îşi administra pastilele în felul următor: o pastilă de trei ori pe zi împreună cu mâncarea. Lua o pastilă cu lapte şi biscuiţi la ora 8 dimineaţa, una la 12, una la 4 după-amiaza. N-am înţeles niciodată de ce era atât de important pentru ea să-şi ia pastilele în mod diferit, dar nu e treaba mea asta, deoarece meseria mea era să ajut oamenii în orice fel de problemă.

(Să faci ceea ce este *onorabil* este important, *şi tu poţi să o faci în mod diferit*, Tim, şi îţi *poţi* relaxa atât mintea cât şi trupul).

După cum ştii deja, mulţi oameni care au venit la noi au încercat multe lucruri, şi câteodată terapia acesta reprezintă ultima şansă. Clienţii au încercat deja toate

soluţiile rezonabile, dar tot nu au ajuns *de aici*, *acolo*. În cazul lui Melody, ea a încercat să ia cate o jumătate de pastila la ora 8, încă o jumătate la ora 10, o alta jumătate la ora 12, încă una la ora 14, alta la ora 16, alta la ora 18, şi încă o jumătate la ora 20. A încercat chiar să ia cate o jumătate la ora 9, la 11, la 13, la 15, la 17, şi la 19, şi chiar a încercat să ia cate o jumătate de pastila la câte o jumătate de oră de 6 ori pe zi, ba chiar şi câte un sfert de pastila de 12 ori pe zi atât la oră, cât şi la jumătate de oră. S-a gândit chiar să ia cate o optime de pastila la fiecare ora, dar nu i-a convenit ideea că trebuie să se trezească noaptea zicând „Nici măcar în St. Cloud, Minnesota, nu se serveşte lapte cu biscuiţi noaptea târziu *niciodată*”, ajungând să-şi facă griji în privinţa faptului că pastilele nu mai aveau efect terapeutic.

(*Respectul* este important pentru un bărbat, Tim, şi *tu poţi s-o faci diferit*, şi îţi *poţi* relaxa atât mintea, cât şi trupul).

În cele din urmă, Melody şi cu mine am început să discutăm despre *alte modalităţi de a ajunge de-aici*, *acolo*. Venea cu tot felul de idei, iar eu mă minunam cât de creativa era. Spunea ca folosea cuţite diferite când tăia pastilele pe suprafeţe diferite. Avea 15 cuţite diferite acasă şi 2 placi de tăiat diferite. Dar curând a constatat că aproape orice suprafaţă din casa ei putea fi folosita la tăiat pastilele. Compania farmaceutica convenise cu ea şi imprime numele pe pastile şi numărul 23. Melody putea atunci să taie pastila pe litera „e” şi alta pastila pe cifra 2, ulterior venindu-i în minte o grămadă de alte modalităţi de a tăia pastilele.

(Toţi recunosc nevoia de *a-ţi face datoria*, şi *tu poţi s-o faci diferit*, Tim, şi îţi *poţi* relaxa mintea şi trupul).

Putea să-şi taie acele pastile în momente diferite din timpul zilei, sau putea să o pună pe mama ei să-i taie pastilele. Putea să ia o doza în baie, şi o doza în camera de zi şi o alta în timp ce conducea spre serviciu. În loc de lapte şi biscuiţi, putea să ia suc şi putea să-şi invite prietenii la ea în timp ce-şi lua doza, sau poate în timp ce

asculta un disc de vinil de-al tatălui său. „Puteam chiar să mă gândesc la lucruri diferite în timp ce luam doza”, spunea Melody, şi în acel moment era clar, şi pentru mine, şi pentru ea, că exista *o infinitate de posibilităţi de a ajunge de aici, acolo*.

Adâncirea

Tim, poţi să te laşi cuprins de aceasta experienţa pe măsură ce-ţi spun o mică poveste, numita „Copacul Arţar” Ne putem gândi la copaci în experienţa noastră, poate la un copac singuratic, sau la un copac prinţe alţi copaci, poate într-o pădure vasta, nu ştiu, şi până la urmă, copacii sunt doar copaci, nu situ de ce oamenii fac atâta tevatura pe tema asta, ca în cazul stejarului atotputernic… (*poţi să intri şi mai adânc*). Într-un anumit moment, nu foarte îndepărtat, era o toamna furtunoasa în pădure, o pădure de arţari comuni, unde croncăneau ciorile deasupra, iar veveriţele ţopăiau din copac în copac.

Seminţele din arţar săreau din păstăi (*poţi să mergi şi mai adânc*), şi, ca majoritatea seminţelor, marea lor majoritate nu prindeau rod, ci erau mâncate sau se descompuneau pe pământul pădurii. Dar o dată, o sămânţă a aterizat pe un butuc bătrân (*poţi să mergi mai adânc*) şi a rămas acolo, şi a fost în cele din urmă acoperita de zăpadă, şi a zăcut acolo, neobservata de căprioare sau de iepuri.

Venise primăvară şi sămânţa tot acolo era. Mustea de umezeala şi deodată a pocnit şi a înmugurit, cu rădăcinile înfipte în acel butuc bătrân şi umed. Şi încet a început să crească un răsad cu crenguţe sfrijite şi cu frunzuliţe verzui care se întindeau către soare. Şi a continuat să crească, şi anii treceau, (poţi să intri şi mai adânc) iar pământul bogat şi fertil a permis să supravieţuiască secetei, şi e ciudat cum animalele nu au încercat niciodată să-l mănânce, iar de două ori pădurea a ars, însă o ploaie binefăcătoare a apărut din senin şi l-a salvat în ultima clipă.

În timpul toamnei, frunzele copăcelului deja matur au devenit galben-oranj şi apoi s-au transformat în roşu intens. Iarna, copăcelul de arţar dormea, ca toţi ceilalţi

copaci, la fel ca insectele care hibernau în butuci şi scorburi din pământ, odihnindu-se iarna. Păsările trăiau în vârful copacilor (poţi sa de adânceşti şi mai mult) iar iarna a continuat. Într-o zi, greutatea imensa a zăpezii a făcut ca o creangă mare să se rupă. Sunetul ascuţit a răsunat în toată pădurea. Dar, apoi, a venit primăvară şi frunzele au înmugurit din nou iar seva curgea din nou prin crengile copacului. Albine şi insecte şi păsări reveneau la viaţă în jurul copăcelului iar animalele alergau dedesubt.

Într-o zi de vara, un mănunchi de fulgere au lovit copacul care s-a rupt aproape de vârf, dar anotimpul a continuat, iar copacul a continuat să facă seminţe, iar rădăcinile s-au înfipt *din ce în ce mai adânc în pământ*, rădăcinile sau întrepătruns cu alte rădăcini, *adânc* sub pământ.

TREZIREA

Tim a fost trezit rapid pentru a facilita amnezia: „Te poţi trezi acum, Tim!” Câteodată oamenii cu dureri sunt distraşi de disconfortul lor şi întâmpina greutăţi în a-şi păstra liniştea în timpul transei. Totuşi, Tim părea să fie complet adâncit în transa, şi afişă masca facială specifica, foarte puţina tendinţa de a înghiţi, şi mişcări puţine în timp ce stătea pe scaunul său.

INSTRUCTAJUL

Când a fost întrebat ce simţea a zis „Nu simţeam nimic, dar nici nu-mi aduc aminte nimic”. Reacţia sa a fost pozitiva la distorsiunea timpului şi amorţeala din mâini şi picioare, precum şi la amnezie. „Nu simt prea multe dureri acum”, a adăugat. A fost încurajat pentru reacţia lui pozitiva, şi a afişat dorinţa de a continua şi data viitoare.

NOTE PENTRU PRACTICA

După răspunsul iniţial bun al lui Tim, el şi-a anulat două programări la rând şi, în cele din urmă, i s-a pierdut urma. Când acest lucru se întâmplă ne întrebam mereu: „Oare eu (GG) n-am dat suficienta atenţie problemelor de control?” „Ce-am făcut greşit?” „Oare s-a speriat de interesul meu pentru boala lui de PTSD?” În mod clar, următorul pas ar fi fost să îl recomand unor specialişti în

PTSD de la clinică. Vizionând o casetă video de la şedinţa sau discutând cazul într-o şedinţă a echipei de specialişti poate să fie util uneori. Totuşi, ca toţi terapeuţii, avem cazuri când doar ne putem întreba ce a mers prost.

Partea bună a cazului lui Tim a fost că am învăţat importanta folosirii tipului de obsesie a clientului ca dispozitiv de inducere a transei. De atunci, am indus transa folosind cai asemănătoare, cum ar fi curăţatul casei, crearea unei impresii bune, sau „ieşirea în evidenta”. De observat ca inducţia de mai sus folosea doar o singură sugestie în transa, care se repeta după fiecare interspersie. Ruta inducţiei, sau metodele de captare a atenţiei lui Tim, o reprezenta prezenta pastilelor. În crearea propriilor inducţii pentru clienţii care nu răspund unei inducţii conversaţionale, sugeram să acordaţi atenţie aspectelor tacite ale expunerii lor. Interesul exagerat al clientului pentru ceva nonproblematic poate fi lipsit de puterea de care e nevoie pentru a capta atenţia. În schimb, recomandam căutarea unui element repetitiv şi care menţine starea de moment existenta.

Noi utilizam des metoda „Pastilelor” şi pe cea a „Copacului de Arţar” fără partea interspersala a întăririi ego-ului (a încurajării). În anumite cazuri, inducţia interspersala este o metodă mai versatila decât metoda înţelesului implicit, care cere mai multă pregătire dinainte şi mai multe informaţii. Un avantaj al metodei înţeleseului implicit (la fel ca truismele, legătura alternativelor comparate şi alte tehnici hipnotice) este acela ca o puteţi folosi în terapia conversaţională standard, în timp ce inducţia interspersala cere transa. Sugestiile interspersale pot fi înserate în orice moment într-o inducţie sau poveste. O bună regula în legătură cu inducţia interspersala este aceea de a o menţine simpla. Decât să combinaţi sugestiile, este mai bine să rămâneţi la una singură (puteţi merge mai adânc), a cărui influenta deriva din repetiţie şi din schimburile vocale. Nu vrem să se exagereze. La fel ca în cazul utilizării şi în al altor concepte, „mai puţin înseamnă mai mult”. Anumiţi practicieni folosesc inducţia

interspersala *nu* ca un non-sequitur în cadrul povestit, ci, ma degrabă, ca un fragment firesc din cadrul povestit, subtil subliniata de o pauză şi un schimb vocal. Pentru mai multe informaţii despre inducţia interspersala, vezi lucrările complete ale lui Erickson (Rossi, 1980).

Îi lăsăm pe clienţi să ştie dinainte ca le vom spune o poveste intercalata cu sugestii. Această informaţie nu diminuează eficienta acestei tehnici foarte puternice. De fapt, poate deveni mai eficient pentru ca respectaţi dreptul clientului de a şti – chiar şi în termeni generali – ce-l aşteaptă în timpul şedinţei.

Capitolul 3

Inducţiile cu înţeles implicit

DRUMUL

Aceasta inducţie a apărut din discuţiile cu unul din stagiarii noştri a cărui clienta voia sa experimenteze transa dar avea anumite reţineri în privinţa asta. Clienta avusese o experienţă negativa cu câţiva ani mai devreme când terapeutul ei a încercat – fără succes – să inducă transa cu o inducţie numita „ochii rotiţi”. Clienta a spus ca aceasta metoda era intruziva şi exagerat de directă. Nu numai că nu a reuşit să intre în transa, dar nici nu s-a mai dus la a doua şedinţă.

Clienta a descris ca a experimentat apariţia transei în timp ce conducea maşina, ca un fel de „pierdere de sine”. În acelaşi timp, ea a răspuns pozitiv la următoarea inducţie, în măsura în care avem clienţi care au apreciat o inducţie care scotea în evidenta evenimentele zilnice, comune. Asemenea experienţe se încorporează singure metodei înţelesului implicit.

Curând am înţeles că, pe lângă transa indusa prompt, inducţiile cu înţeles implicit au avut aceleaşi rezultate bune pe care le-a avut întărirea ego-ului (încurajarea). Hartland (1971) credea în ideea ca cei mai mulţi dintre clienţii săi nu vor renunţa la simptome pana nu devin suficient de puternici pentru a face asta. A comparat pacienţii cu probleme mintale cu cei care aveau debilitate mintală şi care trebuiau să treacă printr-o operaţie

chirurgicală. Pentru a le fi bine după operaţie, era necesar să fie întăriţi prin odihna şi nutriţie corespunzătoare înainte de intervenţia chirurgicală. „Pregătirea clienţilor” de timpuriu îi va ajuta să reacţioneze pozitiv ulterior în intervenţiile hipnoterapeutice.

Abordările autoritare ale metodei de întărire a egoului (încurajarea) implica sugestii repetate şi directe în transa, precum „*Poţi* fi puternic”, sau „*Poţi* să învingi aceasta problema”. O asemenea abordare poate fi utila în cazul clienţilor care cer o îndrumare suplimentara, dar cei mai mulţi dintre clienţi recunosc un mai mare beneficiu din abordarea indirecta, mai respectuoasa. Acest tip de abordare presupune ca pacienţii deţin o abilitate intrinseca de a-şi rezolva problemele şi cauta un sprijin din partea terapeutului care foloseşte metafora şi povestea pentru a accesa inconştientul pacientului şi pentru a ajunge „sub radar”. Inevitabil, clienţii îşi însuşesc metafora, sau metamesajul.

Mulţi dintre cei care au folosit aceasta inducţie, au început prin aplicarea metodei „însămânţării” în timpul discuţiilor preinducţie. Ei pot, de exemplu, să menţioneze faptul că au *observat* ceva în ziarul de dimineaţă, sau ştirile de seara, sau pe autostrada ieri. În acest fel, ideea de „*observaţie*” este activata mai târziu când îşi face apariţia în inducţie. „*A observa*” şi „a *aprecia*”, două cuvinte cheie care trebuie utilizate cu toţi clienţii, sunt legate implacabil de aceasta inducţie, şi de altele.

Veţi observa cuvântul „*umplutura*” în coloana dreapta. De ce umplutura? Pentru ca orice inducţie sau poveste terapeutica are nevoie de material plictisitor sau fără sens pentru a-l distrage pe pacient din starea conştientă. Adesea, inducţiile sau povestirile devin prea elaborate sau didactice. Astfel, trebuie urmata legea chibzuinţei: Mai puţin înseamnă mai mult. Sugestiile de genul celor cu înfloriturі pot ajuta în eficientizarea inducţiei hipnotice.

Inducţia

Toată lumea ştie cum e să conduci pe autostrada,

simţind căldura soarelui intrând pe geam într-o zi friguroasa, sau într-o zi fierbinte, *simţind o briza proaspătă* când cobori uşor geamul portierei. *Soarele cald*, *o briza rece*, sau *ritmul traficului* – toate astea sunt senzaţii în care oamenii se simt într-un fel *atraşi*, sau într-un alt fel *scufundaţi*, dând atenţie unui singur lucru, sau nici unui lucru în mod special, sau poate ca permit minţii lor să zboare pur şi simplu…

truism experienţe naturalistice de transa legătura alternativelor comparate alăturarea opoziţiilor limbaj disociativ sugestie

Accelerezi sau *încetineşti*, şi câteodată aluneci pana te opreşti în dreptul *acelei* lumini, aproape fără să gândeşti, şi altă dată apeşi frâna tare în mod voit pentru a ieşi rapid de pe şosea. Este interesant cum *încetineşti* la 30 km/ora în apropierea unei şcoli, şi câteva momente mai târziu accelerezi la maximum pe autostrada. Oamenii din afara oraşului conduc enervant de încet, iar tinerii… ştim cu toţii cum pot conduce. Un om zicea o dată *că avea nevoie de frâne noi* o dată pe an, şi altul zicea ca pedala lui de frâna *arata noua* chiar şi după ani de zile de condus. Chiar dacă vorbim de un *picior greu* sau de *unul uşor*, *amândouă* picioarele par să funcţioneze *singure*, *independent de noi*, *având propria lor autonomie*, sau aproape *detaşate* de corpul şoferului, oricât de ciudat ar părea. Ba chiar discuţia despre toate aceste lucruri poate să facă parte *din încetinire*.

Este interesant de *observat* cum, de multe ori, o persoană ajunge în acea maşină, se aşază la volan, porneşte motorul, şi începe să conducă pe autostrada, aşa cum alţi oameni umbla de colo, colo. Mâinile tale – şi picioarele – executa aceste mişcări fără niciun efort, *fără măcar să gândească*, şi mintea ta pare câteodată să se piardă în muzica, în peisaj, sau în orice alte lucruri pe care le *observi* şi pe care ajungi să-l *apreciezi* pe drum.

Timpul pare să se *accelereze*, sau să *încetinească*, sau poate ca în spatele volanului pur şi simplu *nu eşti conştient de trecerea timpului*. Pe ceasul maşinii sau pe

ceasul de la mana, *un minut* pare să fie *o oră*, iar *o oră* pare să fie *un minut*, dar *nu prea contează*, pentru ca tot ce trebuie să faci este să stai în spatele volanului. Am cunoscut *o femeie* al cărei picior stâng adormea tot timpul, şi o alta care a învăţat să numere gurile de aer pe care le lua în timp ce stătea şi aşteptă cu maşina sa se schimbe culoarea semaforului.

Cineva spunea ca, o dată ce a ajun*s să observe* aceste lucruri, a ajun*s să aprecieze* orice lucru, chiar dacă timpul trecea *repede* sau *încet*, chiar dacă avea senzaţii *de greutate* sau *de uşurinţă* în extremităţile ei, sau în altă parte a corpului. *Observaţia* şi *aprecierea* apăreau împreună, la fel ca atunci când eşti pe şosea şi vezi un *tractor* sau un *tir*, sau *un şir* de maşini pe lângă *un alt* şir de maşini, sau două *cauciucuri* pe o parte a maşinii echilibrate *de alte două* cauciucuri pe partea cealaltă a maşinii, sau un semnal de întoarcere pentru *ambele direcţii*, sau o persoană care conduce şi *una* pe *umplutura alăturarea opoziţiilor limbaj disociativ sugestie însămânţare* (*activata*)

Involuntariat însămânţare legătura alternativelor comparate distorsiunea timpului metafora însămânţare (*activata*) *alăturarea opoziţiilor însămânţare* (*activata*)

locul din dreapta, sau poate *două* persoane în faţa şi *două* în spate.

O *femeie* – cred că era Judy din Neptune City, New Jersey – a spus o dată ca *a învăţat multe* în timp ce aştepta la semafor să se schimbe culoarea, şi uitându-se în oglinda retrovizoare. I s-a părut foarte *ciuda*t să observe în oglinda retrovizoare ca femeia care se afla în maşină din spatele ei murmura versurile melodiei pe care o auzea la radio, aceeaşi pe care o auzea şi Judy, şi acelaşi lucru făcea şi bărbatul celei de-a doua maşini din spatele ei. Ba chiar, timp de câteva zile, a continua*t să se mire* de ceea ce văzuse. Altă dată, într-o dimineaţă foarte rece a *observat* ca ţeava de eşapament a maşinii sale dansa şi se zbenguia în aer, şi la fel făceau şi celelalte ţevi de eşapament de la alte maşini. Se gândea „Ce *interesant*! Sunt oare singura

care observa aceste lucruri?”

Era o *şoferiţă foarte conştiincioasa şi atenta*, stătea tot timpul pe banda de mers, lucru care nu poate fi spus despre toţi participanţii la trafic. *Uitându-se la maşina dinainte* – sau la cea din urma – a învăţat să aprecieze dacă acele maşini se întorc la dreapta sau la stânga cu mult înainte ca şoferul să semnalizeze. Se întrebă ce s-a întâmplat de i s-a permis să prevadă toate acele lucruri cu acurateţe de aproape 100%. *Era oare pentru ca* şoferii au încetinit aproape imperceptibil, sau pentru ca s-au îndreptat atât de uşor spre stânga sau dreapta înainte de a face mişcarea propriu-zisă? Ea tot nu ştia sigur, dar continua sa *observe* şi să studieze multe alte fenomene interesante de pe drum.

metafora metafora limbaj hipnotic limbaj hipnotic însămânţare (activata)

limbaj hipnotic umplutura umplutura însămânţare (activata)

limbaj hipnotic

Într-o zi, aşteptând să se schimbe culoarea, mintea ei *rătăcea* şi se *întrebă* ce face prietena ei din Iowa care se lauda cu abilitatea ei de a porni maşina într-o zi friguroasa, iar ea îi răspundea prietenei ei cu faptul că ştia sa îşi păstreze *maşina răcoroasă* pe un soare *fierbinte* de Arizona. Într-o vara, îşi conducea maşina *înspre* Iowa, căutând casa prietenei sale, ştiind ca „trebuie să o ia la stânga acolo unde era semnul pentru biserica”, şi *se mândrea* cu faptul că găsise casa fără prea mult ajutor. Se gândea la tot ce implica *găsirea umplutura unui drum* în *trafic*, mergând în siguranţă de *colo*, *colo*, *făcându-şi drum* pe străduţe necunoscute, şi bineînţeles, *căutarea cu maşina în pragul nopţii a unui anumit loc poate fi ceva de care să te simţi mândru*.

Aceeaşi femeie povestea o dată despre bunicul ei de *întărirea ego-ului* 90 ani care conducea *acelaşi Chevrolet* de 39 de ani şi care nu avea *niciun fel de pata de rugina*. Bunicul ei vorbea de faptul că a avut o perioadă lungă de ghinion, apoi o aşează lângă el pe fetiţa şi-i spunea ca *pe*

orice drum exista *gropi* şi că se poate întâmpla să facă *pana*, sau să îşi *îndoaie caroseria*, sau se pot întâmpla chiar *accidente majore*, dar drumul rămâne tot acolo şi *tot te vei întoarce*, mai devreme sau mai târziu, şi ca lucrurile bune vor apărea mai repede sau mai târziu, dar cel mai important lucru rămâne *că vei continua să te întorci pe drum*. Şi femeia spunea ca a ajuns să *aprecieze* acea poveste şi ca, de asemenea, a învăţat să *observe* cu adevărat oamenii pe care-i întâlnea pe *întărirea ego-ului* drum.

umplutura metafora însămânţare (*activata*)

Ieşind pe drum deschis, o persoană vede multe, şi toţi avem nevoie de timp pentru a privi în exterior, dar şi în *interior*. Trebuie să fii conştient ca farurile maşinilor pot fi deranjante uneori, indiferent ce fel de oglinzi au maşinile. Imaginile de pe laterale sau din retrovizoare sunt clare, mai ales pe o zi luminoasa. Dar *sugestie* dacă mergi pe autostrada, *pe linia de mijloc*, cel mai important e să te uiţi la maşina *din fata ta*, dar mai este şi maşina *din urma ta*, şi trafic pe fiecare banda de mers. Aşa că exista patru lucruri la care trebuie să fii *umplutura* atent, şi în timp ce se petrec toate cele lucruri, cineva se gândeşte întotdeauna sau asculta ceva la radio, *sau priveşte la ceva de pe drum*, sau la traficul care se desfăşoară din direcţia opusa. Cu atâtea lucruri care se desfăşoară acolo în afară, este întotdeauna mai confortabil şi mai palcu*t să vezi ce se petrece înăuntrul tău*. La parcarea paralela, câţiva oameni au dificultăţi dar trebuie pur şi simplu s-o facă pentru ca nu s-a inventat încă oglinda care să le arate partea din *sugestie* fata dreapta. Chiar şi găsirea un loc de parcare poate fi grea uneori, şi tot timpul ţi se spune „NU PARCA AICI!”, ceea ce reprezintă încă un lucru pe care trebuie să-l *observi* aici şi cu care să te obişnuieşti, şi se poate să îţi aminteşti cât e de frustrant să-ţi găseşti un loc liber, dar într-un final îl găseşti undeva.

Condusul pe o distanţă lunga îl ştie toată lumea, şi *însămânţare* exista mereu o idee încolţită pe undeva sau o (*activata*) incertitudine uşoară în privinţa plecării la drum

lung. Mi-aduc aminte ca *un om* îmi spunea o dată cum se pregătea el de drum. Alţi oameni, înainte de o călătorie lunga, se asigura că au cauciucurile bune, şi *ca semnalizatoarele funcţionează*, *şi alte chestii de-astea*, *metafora* dar acest om nu prea excela la acest capitol şi nu ştia cum trebuia făcut totul, aşa încât s-a pornit la drum fără să dea prea mare atenţie pregătirilor, plecând din *umplutura* Phoenix spre San Diego, drum care ţine cel puţin o zi. Cuvintele încă zornăiau în capul lui. Erau cumva cuvintele tatălui sau ale altcuiva? *„Roata de rezerva este cea mai importantă piesa din echipamentul de drum”*, erau cuvintele exacte.

Şi astfel, când roata s-a dezumflat atunci când se *umplutura* aştepta cel mai puţin, a constatat că şi roata de rezerva era sparta. Aşa că, i-a luat mai mult timp şi bătaie de cap să ajungă acolo unde trebuia, dar a ajuns totuşi. Drumul între Phoenix şi San Diego este destul de drept şi *monoton*, prin desertul sterp şi printre câteva dune de nisip, nefiind prea multe de văzut sau de făcut, doar câte un orăşel pierdut, şi, în timp ce conduci, *mintea îţi aluneca*, şi foarte uşor devii absorbit de liniile de pe şosea, ca atunci când *adormi la un cântec de noapte bună*, şi când cazi *într-o uitare completa*, *într-o pierdere a noţiunii timpului*, şi, deşi conduci pe *sugestii* autostrada, e ca şi cum pluteşti pe pilot automat, cu mintea ta – sau corpul tău – *detaşat*, *sau neconectat* la nimic în particular.

Acum, acest om, pe măsură ce mergea pe drum, se pierduse în *mirare* despre un lucru sau altul, şi *disociere imaginându-şi* multe altele. Nici măcar nu observase ca a început să urce o panta înspre munţi. Plăcuţele de pe marginea drumului îi avertizau pe şoferi să-şi *limbaj hipnotic* închidă aparatele de *aer condiţionat* pentru a evita supraîncălzirea, ceea ce i s-a şi întâmplat, până la urmă, şi a trebuit să tragă pe dreapta. Cu puţina răbdare şi cu trecerea timpului, *radiatorul s-a răcit*, apa era aproape, şi el era tare recunoscător, şi a continuat să meargă pe drum, fiind acum mult mai *umplutura* atent.

În timp ce el îmi spunea toate astea, *am pierdut*

noţiunea timpului şi nu mai ştiam dacă era vreun sens în tot ceea ce îi spunea el, dar după ce am ascultat cu atenţie o vreme, mi-am imaginat că nu mai *conta distorsiunea timpului oricum*, şi *că aş fi găsit un sens* oarecare într-un fel sau altul, *deoarece făceam două sau mai multe lucruri* în acelaşi timp, şi eram foarte mândru ca în final toate *neştiind / nefăcând* erau rezolvate *şi mă simţeam chiar foarte bine*.

Întorcându-ne la acel bărbat care mergea pe drum *întărirea ego-ului* cu maşina, după ce i s-a răcit radiatorul maşinii, a continuat drumul, de data asta mai înţelept, şi mai atent la semnele de pe marginea drumului. Nu-mi mai aduc aminte dacă mi-a spus că *mana* lui *a amorţit* la volan, sau dacă *piciorul lui a adormit*, sau dacă pur şi simplu *s-a simţit înţepenit* acolo, în spatele volanului, conducând în continuare, dar cu siguranţă şi-a amintit *sugestii* că a fost o experienţă foarte plăcută şi ciudată.

Pe măsură ce se apropia de San Diego, a început să *viseze* la plaja şi la briza marii printre palmieri. Poate ca mergea mai repede decât trebuia dar tot trebuia să citească un semn pe măsură ce trecea pe lângă el, semn care spunea că trebuie să fie atent la palele de vânt *limbaj hipnotic* puternic care se desfăşura pe o distanţă de 10 mile din acel punct încolo, aşa ca a încetinit instinctiv, şi chiar în acel moment maşina lui a fost lovita de un vânt puternic. A strâns de volan şi *şi-a ţinut maşina pe loc*, pe când alte rafale de vânt au continuat să-i lovească maşina, şi nici măcar o dată nu şi-a lăsat maşina sa alunece pe cealaltă banda de mers, *ba chiar se simţea sugestie foarte mândru de felul în care s-a descurcat cu maşina pe acel vânt puternic*.

Întărirea ego-ului

(Dacă clientul nu şi-a închis încă ochii, poţi spune ceva de genul „Îţi poţi lăsa ochii să se închidă uşor”, şi dacă, totuşi, pacientul îşi menţine ochii deschişi, poţi încerca abordarea: „Îţi va părea chiar confortabil să te laşi absorbit de acel punct de-acolo”)

Adâncirea

Voi fi foarte tăcut câteva clipe şi în acest timp aş vrea să te imaginezi scufundându-te din ce în ce mai adânc într-o stare plăcută de relaxare, şi când ajungi suficient de adânc, vei şti şi tu şi voi şti şi eu pentru că vei ajunge să iei două guri de aer adânc în piept.

TREZIREA

Urmărind sesiunea de terapie, clientul poate fi trezit în maniera următoare, care pune accent pe distorsiunea timpului (un fenomen hipnotic care este un puternic întăritor al transei): „Voi începe să număr de la unu la cinci, şi când voi ajunge la cinci îţi vei deschide ochii. Când deschizi ochii, fără să te uiţi la ceas, te rog să-mi spui cât timp crezi ca a trecut astăzi aici? Unu, doi…”

INSTRUCTAJUL

Instructajul poate include întrebări specifice adresate disocierii, senzaţiilor ideosenzoriale, sau altor experienţe hipnotice sugerate în inducţie. Întrebările pot avea un caracter general, cum ar fi „Cum te simţi?” sau „La ce te gândeşti acum?” Este important să permitem clienţilor să-şi proceseze verbal experienţele.

NOTE PENTRU PRACTICA

Adesea folosim anumite cuvinte de genul „conducând sau „*drum*” drept elemente de inducţie sau de poveste terapeutica. Aşa cum mişcarea, voinţa şi evoluţia sunt vitale în dezvoltarea individuală şi în psihoterapie, aceste concepte sau procese sunt comune experienţei fiecăruia şi pot fi utilizate de către terapeut. Multe elemente ale condusului, de exemplu, „aflându-se în locul şoferului” simbolizează controlul şi stăpânirea pentru client. Oamenii care şi-au pierdut abilitatea de a merge sau de a conduce se pot identifica cu povestea mai uşor decât oamenii care au aceste abilităţi. Deoarece aceasta inducţie este destul de puternica, puteţi alege să folosiţi doar o secţiune a ei, mai ales dacă pacientul a mai avut parte de experienţa transei. În plus, poate că aţi observat ceva în propria dvs experienţa a condusului.

O metaforă mai larga cum este drumul poate încorpora o întreagă gama de ţinte: explorarea internă,

încetinirea, însămânţarea – şi activarea – comportamente cum ar fi observaţia şi accentuarea stăpânirii de sine. Sugestia speranţei şi terapia încadrării ca procese în care clientul să simtă ca deţine controlul sunt alte abordări folositoare. Folosim aceasta inducţie foarte timpuriu în terapie pentru a evalua capacitatea de absorbţie într-o poveste. Câteodată le cerem pacienţilor să acorde atenţie povestit şi să relateze ulterior ce au remarcat ei la respiraţia proprie sau dacă s-au sedimentat anumite învăţăminte din experienţa hipnotica. Desigur, „bărbat" sau „el" pot fi înlocuite cu „femeie" sau „ea". Totuşi, nu este absolut necesar ca oamenii să se potrivească perfect povestit. E posibil ca o femeie pacient pe care o tratezi în Miami să nu aibă nicio dificultate în a se identifica cu un personaj masculin în vârstă din Seattle. În timpul citirii inducţiei, poţi introduce pauze, poţi pune accent pe cuvintele scrise în caractere italice, sau poţi accentua alte cuvinte, în funcţie de situaţie.

Multe din inducţiile şi adâncirile din acesta carte se mulează pe particularităţile fiecărui pacient în parte – se adaugă sau se şterg anumite elemente – în funcţie de cerinţele pacientului şi interesele terapeutului. Pentru clienţii care nu prezintă niciun fel de greutate în a intra în transa, adâncirea formala nu mai e necesara. Consideram metoda adâncirii ca pe o unealta folositoare hipnoterapeuţilor începători, deoarece constituie o punte între inducţie şi terapie. Pentru practicientii experimentaţi, adâncirea este un dispozitiv versatil în care poveştile şi o varietate de alte mijloace sunt utilizate pentru a adânci transa şi pentru a oferi sugestii. Utilizata în acest fel, adâncirea poate să accelereze hipnoterapia. Criticii metodei adâncirii sunt de părere ca terapeuţii ar trebui să concentreze asocierile creative într-un mod tangenţial, mai degrabă, decât direct, şi ca adâncimea dorită în transa poate fi iluzorie atât pentru terapeuţi, cât şi pentru clienţi atunci când adâncirea formala este sugerata (Brent Geary, Personal Communication, 1999). Sugeram să folosiţi ambele variante pentru a vedea ce funcţionează pentru voi

şi clienţii voştri. Mulţi clienţi, când sunt chestionaţi în legătură cu transa, sunt incapabili să distingă adâncirea ca parte separata a procesului hipnotic.

DISOCIEREA

Disocierea este o trăsătură vitala a hipnozei şi este de obicei inclusa în definiţia hipnozei. Kingsbury (1988) se referea la hipnoza ca la o „intervenţie izomorfica" în tratarea stresului posttraumatic (PTSD), deoarece disocierea este parte atât a stării artificiale a hipnozei, cât şi a stării patologice a PTSD. Urmează ca o inducţie să faciliteze disocierea – chiar şi în cazul clienţilor care câteodată experimentează disocierea ca parte a tulburării psihice – poate fi foarte util în modalitatea de tratament abordata de hipnoterapeut. Asocierea, cu boli, ca durerea cronica sau anxietatea, poate fi foarte problematica. O strategie în tratarea ambelor probleme ar fi asistarea pacienţilor în procesul disocierii de acestea.

Ca şi alte tipuri de inducţie din această carte, aceasta se axează pe experienţele obişnuite. Disocierea apare cu o mare varietate de experienţe din viaţa de zi cu zi. Am descoperit ca oamenii sunt sugestibili la metafore care folosesc experienţele comune, care implica prezenta oamenilor la care se pot raporta. Aceasta abordare metaforica este în special utila în cazul mulţimilor cu probleme clinice, cum sunt oamenii bătrâni (Gafner, 1997), cei cu tulburări psihotice (Gafner & Young, 1998), şi alţi pacienţi care nu pot fi trataţi prin metodele obişnuite de hipnoterapie. Există multe avantaje, în aceea ca permite terapeutului să treacă peste obiecţiile reflexive ale clientului, testează răspunsurile clientului la diverse idei fără să le atragă atenţia în mod special, şi clădeşte o bază puternica şi nevăzută înainte de a deveni evident. Utilizarea metaforei în procesul disocierii încurajează, de asemenea, căutarea unor resurse interne stocate sau imaginate de client şi creează noi cai asociative. În acelaşi fel, clienţii pot experimenta un mai mare simt al creativităţii în procesul terapeutic şi o mai mare responsabilitate (Combs & Freedman, 1990).

Disocierea este înglobată în aceasta inducţie într-o varietate de moduri. Pentru a ne menţine în spiritul disocierii am separat explicaţiile de termeni în coloana din partea dreaptă a cărţii. Veţi fi capabili să recunoaşteţi cuvinte ca „separat”, „independenta”, şi „autonomie” ca sugestii pentru disociere şi pentru experienţe asociate ca amnezia, amorţeala şi involuntariatul. Ne place să experimentăm vocal cu aceste cuvinte subliniate. Câteodată putem accentua aceste cuvinte cu ajutorul unei intonaţii mai adânci sau mai încete. Alteori, nu le accentuam deloc.

Pe măsură ce clienţii se simt mai confortabil, le explicam ca povestea pe care urmează s-o audă s-ar putea să nu aibă vreun sens, ceea ce este normal, deoarece a fost creată pentru a trece de starea lor conştientă, adică „pentru a ajunge dedesubtul radarului propriu al pacientului”. Le spunem că pot asculta cuvintele şi le pot lăsa să alunece înăuntrul lor sau în afară.

Cu toţii am avut experienţe, unele au fost memorabile, altele nu, unele au fost plăcute sau bune, şi exista altele pe care *nu ni le mai putem aminti*. Ca şi în cazul viselor, toată lumea le are, şi pe multe *le uitam pana ne trezim*, alteori ne amintim o parte din ele.

O dată am adormit pe mâna mea dreapta aproape toată noaptea, şi acea mana era încă *adormita* mult timp după ce m-am trezit. Acest lucru este similar cu momentul în care piciorul meu stâng *a adormit* în timp ce stăteam jos, şi, după ce m-am trezit şi am vrut să merg, simţeam în piciorul meu o mică senzaţie de gâdilat, sau poate de *amorţeală*, am *uitat*.

Îmi aduc aminte ca, în şcoala primară, o profesoara spunea „Vorbesc *urechilor voastre* acum”, ceea ce părea destul de ciudat, felul în care urechile puteau fi *separate* de restul corpului. În timp ce profesoara vorbea, ma simţeam alunecând, auzind cate un cuvânt când şi când, câteodată dând atenţie cate unui lucru, iar când ea se uita la mine – sau poate era persoana care se afla lângă mine – tresăream brusc pentru o clipă sau două, întrerupând

visarea. O dată, în clasa, stăteam pe un scaun, cu picioarele încrucişate, şi câteodată un picior *adormea* pe măsură ce alunecam, şi altă dată ambele picioare *au adormit*, lucru care e cât se poate de diferit de experienţa *detaşării* pe care o simte o persoană când priveşte un film, sau când face orice altceva la fel de interesant şi care te face să *pierzi* noţiunea timpului. O dată aveam mana ridicata, fluturând-o în aer, pentru ca voiam să răspund la întrebarea profesoarei, şi *acea mana* stătea pur şi simplu în aer, *de una singură*, mult, mult timp…

Aceeaşi profesoara adesea ne spunea nouă povesti. Nu ştiu ce voia să spună cu toate acele povesti, şi, trebuie să recunosc, de multe ori nu prindeam înţelesul, şi, *din ce-mi amintesc*, îşi începea poveştile spunând: „Astăzi voi vorbi *cu a treia voastră ureche*”. Da, *a treia ureche*, asta a zis, şi mă mir chiar şi în ziua de azi de ceea ce am auzit, ba chiar îi mai aud vocea.

Într-o zi, profesoara ne vorbea de cineva cunoscut – cred că i-a spus Dorothy. Totul se întâmplă cu mulţi ani în urmă, iar astăzi *nu-mi pot aminti decât o parte* din poveste. Dorothy era o fetiţă atunci, iar totul se întâmplă într-un alt stat, *departe de oraş*, şi era pădure împrejur, iar Dorothy îşi *pierduse* poşeta pe drumul de ţară. Cumva, *căzuse* din maşina ei, iar maşina continua să meargă, *iar timpul* şi *distanta o separau de acea poşetă*. Era doar o problemă de ore – şi câteva minute – pentru de a ajunge înapoi să o caute, mergând pe bicicleta, iar atunci era după-amiază târziu. Departe pe drum şi-a văzut poşeta, dar deja se adâncise mult în pădure iar picioarele ei erau atât de obosite de la pedalat încât *abia dacă mai simţeau* ceva. Iar atunci când ea s-a aplecat entuziasmata să-şi recupereze poşeta de pe jos, aceasta parca *a prins viaţă* şi s-*a smucit* din mâna ei, zburând cât *colo*. Câţiva copii o alungau, făcându-i farse, şi ea se întrebă ce căutau acei copii acolo. Într-un sfârşit, şi-a căpătat poşeta înapoi, cu câţiva dolari lipsa, dar n-a deranjat-o asta.

Mergând pe bicicleta înapoi pe drumul de tara, îşi ţinea poşeta strâns *de-acolo*, de mânere, chiar dacă toarta

de pe partea dreaptă se rupsese şi căzuse, iar la roata din fata *lipsea* o spiţă, ea observase toate aceste lucruri mult mai târziu.

Deja se înnoptase bine, iar respiraţia ei se schimbase considerabil. Nu prea vedea mare lucru în spatele ei, sau înaintea ei. Iar dacă îşi *punea mâna* în faţă, abia dacă putea s-o vadă. A încetinit, picioarele i se mişcau pe pedala *de unele singure*, şi *parca acele picioare aparţineau altcuiva*, şi când a mai privit în jos o dată la picioarele ei, *nu-şi aducea aminte* să mai fi trăit o seară atât de întunecată niciodată. Dacă nu era un drum cunoscut ei, s-ar fi putut *rătăci* foarte uşor.

Dorothy continua să meargă pe drumul vieţii. Într-o seară, la o paradă, a mâncat o vata de zahăr şi o bombonică dulce, dar nu în acelaşi timp. Şi-aduce aminte ca a *rupt în bucăţi* o bomboana moale, lung şi încet, iar dulceaţă i s-a dizolvat în gura încet, nu la fel de repede ca şi vata de zahăr, pe care a mâncat-o repede. *Nici nu a realizat* ca ajunsese la partea cu hârtie şi apoi a observat toate acele cristale de zahăr din ultima bucata dulce, prea multe cristale ca să le poată număra pe toate, chiar dacă n-o deranja să facă asta.

La liceu, într-o clasă de cursuri, Dorothy scrisese un raport despre *separaţia* dintre biserica şi stat, şi, cumva, asta i-a adus aminte de lanţul rupt de la bicicleta sa, nu lanţul cu care îşi securiza bicicleta, ci mai degrabă lanţul care ţinea rotile şi care o ajutau pe Dorothy să meargă mai departe, fiecare element era legat de următorul, şi, bine-nţeles, ca orice lanţ, dacă o porţiune *se separa* de partea din fata, sa de partea din spate, apare o *întrerupere*, lucru observat uşor de cineva, mai devreme, mai degrabă, decât mai târziu.

După colegiu, Dorothy a lucrat ca inginer pentru o companie mica de petrol, care s-a transformat într-o companie mare odată cu trecerea timpului, iar ulterior şi-a *separat* capitalul, *din două* întruna, apoi compania *s-a rupt* complet de compania-mama şi a căpătat identitate proprie, şi apoi a fuzionat cu o alta companie, dar fuziunea a fost

contestata de unii avocaţi care susţineau *că s-a încălcat* legea. Ei se întrebau dacă nu cumva spiritul legii s-a *încălcat*, mai degrabă decât legea în sine, dar în toată această poveste, Dorothy a putut să-şi păstreze locul de muncă. Ea aprecia faptul că au lăsat-o să muncească *independent*.

La munca, Dorothy avea destul de multă *autonomie* şi câteodată devenea distrasa, neatenta, de exemplu, când se lasa absorbita sau scufundata în gânduri ca: *separarea* apei în hidorgen şi oxigen, sau *separarea* moleculelor sau electroliţilor în *parţi constituente*, sau izolarea / extragerea unui compus dintr-o mixtura anume, sau se gândea la lucruri de zi cu zi, de genul: *cum uleiul se separa de apa*, sau o furculiţă în drum, sau sensul unui zid – sau a unui gard – care *separa o casă de alta*. Aceste lucruri o pun pe gânduri şi o fac să reflecteze la o gamă întreagă de concepte care includ spaţiul sau timpul, ca şi la conexiuni imaginare sau linii punctate de la organigrama companiei sale.

Dar timpul pentru Dorothy, pe măsură ce continua pe drum, mergea uşor, şi câteodată repede. Cu cât mergea mai mult, constată că timpul arătat de ceas nu prea conta. Multe lucruri *rămase în urma* erau acum doar amintiri plăcute, *sau uitate pentru totdeauna*.

Adâncirea

(puteţi sugera închiderea ochilor dacă pacientul îi are încă deschişi, sau pur şi simplu să continue cu fizarea ochilor). Acum aş vrea să număraţi încet, de la douăzeci la unu, încet, în cât timp vreţi dvs, iar când ajungeţi la unu, ar putea să însemne că aţi atins o stare de transa destul de confortabila, şi aş vrea să mă anunţaţi când ajungeţi înclinând capul. Puteţi începe să număraţi încet acum…

Trezirea

Urmărind porţiunea de terapie, puteţi începe să treziţi clientul numărând de la unu la cinci, cerând clientului să se trezească „în ritmul său”, sau folosind o metodă similara trezirii uşoare.

Poate vreţi să experimentaţi cu o întrebare de dubla

legătura când clientul îşi redeschide ochii. De exemplu, îl întrebaţi „Sunteţi încă în transa?”, iar asta poate să lămurească starea de transa la fel ca şi alte întrebări despre trezire. Chiar dacă pacientul răspunde cu da sau nu, ei trebuie să analizeze gradul de inducţie în care se afla.

Note pentru practica

Unii clienţi pot experimenta o disociere destul de puternica ca urmare a unei groaznice pierderi a controlului. Mulţi dintre aceşti clienţi pot refuza aceasta metoda din capul locului. Alţii – inclusiv cei cu o psihopatologie severa – reacţionează bine la acesta inducţie şi la altele. Mulţi dintre aceşti clienţi sunt foarte buni la „îndepărtare”, iar uneori trezirea poate furniza informaţii preţioase pentru următoarea şedinţă. De exemplu, în timpul acestei inducţii, o clientă, care prezenta sechele ale unui abuz sexual în perioada dintre 6 şi 12 ani, îşi aducea aminte momentul plăcut în care îşi mângâia pisicuţa. „Mâna mea se mişca în continuare, de una singură”, spunea. A fost capabila să extragă aceasta experienţa pozitiva dintr-o perioada traumatizanta a vieţii ei. Ulterior, a reuşit detaşarea şi recuperarea unor momente plăcute care au fost apoi folosite în adâncire („Imaginează-te scufundata din ce în ce mai mult în momentul mângâierii pisicuţei…”), şi, de asemenea, ca segment de terapie în care mângâierea pisicuţei pe un ecran TV imaginat a devenit o mare imagine traumatica pe acelaşi ecran.

Unele persoane cu tulburări de personalitate, cu stres posttraumatic sever, sau cu tulburări psihotice pot răspunde pozitiv dacă începeţi cu o inducţie din Capitolul 2 al acestei cărţi. Ca şi în cazul altor clienţi, terapia de succes rezulta din încredere şi raportare; răspunsul pozitiv al clienţilor se clădeşte în timp. La clienţii care prezintă o psihopatologie severa, aceasta alianţă vitala ar trebui hrănita gradual şi încet. Se poate reuşi acest lucru dacă se începe cu o mai mica inducţie intrinseca.

În Programul de Management al Stresului la Tucson

V.A. Începem cu inducţia „fixarea privirii”. Mai mult de jumătate din aceşti clienţi prezintă tulburări din zona clinicului. Nu se efectuează niciun fel de hipnoza la prima sesiune. Când începe hipnoza, din a doua şedinţă, inducem starea de transa şi îi trezim pe clienţi din starea de transa de vreo 2 – 3 ori, în acest fel întărindu-le simţul controlului. Conform inducţiei conversaţionale generale şi permisive folosita în prima şedinţă, ei ştiu la ce să se aştepte, şi vedem cum reacţionează. Cei care răspund favorabil la o inducţie conversaţională vor răspunde bine şi la o inducţie cu înţeles implicit cum ar fi inducţia disocierii.

Călătoria

Mulţi oameni călătoresc cu avioanele comerciale şi se pot relaţiona la experienţa ca la o faţetă prozaica a vieţii de zi cu zi. Întâmplările comune, obişnuite, ba chiar plictisitoare, pot constitui o bază solida în construirea inducţiilor hipnotice. Am constatat că adulţii de toate vârstele – chiar şi adolescenţii – devin absorbiţi uşor într-o inducţie care implica lucruri comune, mai degrabă decât imagini complicate, cum ar fi o pădure vrăjită, cristalele vindecătoare New Age, sau personaje fantastice care plutesc pe un norişor deasupra unui tărâm magic. O inducţie cu un subiect obişnuit este dezarmant şi nevinovat şi tinde să atragă oamenii spre transa. Bine-nţeles, pădurile fermecate pot avea acelaşi efect asupra anumitor oameni, şi ne cerem scuze dacă v-am dezamăgit neincluzând vreun exemplu de acest gen în această carte.

Adâncirea este înglobată în finalul acestei inducţii, urmată de o dubla adâncire în care clienţii sunt rugaţi să îşi adâncească experienţa, s-o lumineze, şi apoi să se adâncească încă o dată. Înţelesul implicit şi sugestiile-cheie sunt evidenţiate prin accentuarea vocala.

Inducţia

Într-o zi zburam cu American Airlines şi nu mai ştiu dacă devenisem fascinat sau *absorbit* de ceea ce se petrecea în timpul coborârii avionului. Oricum, nu voi uita niciodată acea zi.

Pe măsură ce acel avion îşi începuse coborârea în Dallas-Fort Worth, mă gândeam că mă aflu jos, pe pământ, iar, în acele clipe, timpul părea ca *accelerează* sau ca *încetineşte*, sau poate ca doar pierzi noţiunea timpului, nu ştiu. Ei doar au anunţat că era timpul să-şi pună centura şi să-şi tragă măsuţă, dar eu am lăsat măsuţa acolo unde era, chiar dacă persoana din dreapta mea îşi pusese deja cartea din care citea pe măsuţa din faţă. Am continuat să studiez harta drumului, *acolo*, pe masa de lucru, examinând detaliile destinaţiei mele finale *acolo jos*, pe pământ. M-am gândit repede să-mi pun centura, dar n-am făcut acest lucru decât mai târziu, mult după ce ceilalţi făcuseră deja asta. Era foarte interesant de observat chiar în acel moment ca mâna mea adormise *acolo*, alături, pe braţul fotoliului. Amorţeala se răspândise deja în braţul meu, dar curând mi-am îndreptat atenţia spre alte lucruri.

Eram acum mai aproape de pământ şi când mă uitam *acolo* din *interior*, obiectele de jos deveneau mai clare pe măsură ce coboram mai mult. Am îndreptat harta cu singura mana funcţională, deoarece cealaltă era atât de *amorţită*, apoi însoţitoarea de bord – vocea ei părea să *alunece înăuntru şi în afara* – începuse să anunţe informaţii despre poarta la care se ateriza: „Abilene, poarta 36; Alburquearque, poarta 41; Amarillo, poarta 37… şi mă gândeam „Eu mă duc spre Sacramento, aşa că am o grămadă de timp până ajunge ea la litera S”, şi în acel moment pur şi simplu am scos-o din mintea mea pe măsură ce continua cu Austin şi Bakersfield şi toţi ceilalţi în ordine alfabetica.

Pasagerul din locul alăturat a văzut ce făceam şi a spus „Nu-ţi face griji. Nu exista *nimic de ştiut, şi nici de făcut*”, şi încă ma întreb ce a vrut să spună cu asta, dar în acel moment am alunecat încă puţin, în harta din fata mea, pe măsură ce avionul continua coborârea.

Iniţial, privind o hartă, poate fi destul de dificil să te orientezi prin multitudinea de linii colorate care merg în toate direcţiile. Râurile sunt colorate cu albastru, drumurile statale arata într-un fel, pe când autostrăzile

interstatale sunt altceva. Liniile întrerupte arata granitele statale, şi păreau să fie numai linii continue între state, dar pe orice harta este destul de uşor ca privirea să-ţi *alunece de la un stat la altul*. O persoană îşi face o anume părere coborând din avion, sau studiind o hartă, *detaşându-se de orice*, cam aşa cum fac copiii – şi toţi fac asta mai devreme sau mai târziu – când se apleacă şi privesc printre picioare. Aş fi fost luminat dacă aş fi ştiut asta mai dinainte, şi încă mi-aduc aminte că eram în clasa aceea cu mulţi ani înainte, ţinându-mi mana în aer *timp îndelungat*, dar nu-mi aduc aminte dacă era mana amorţită sau era cealaltă.

M-am întors la vocea din avion şi abia ajunsese la grupul de litere Cs: Carlsbad, poarta 35; Colorado Springs, poarta 40… iar bărbatul de lângă mine – vocea era într-un tunel depărtat – spunea, *Nici măcar nu trebuie să asculţi*", şi imediat m-am întors către harta mea. Turkey Hollow era un nume ciudat, dar nu mai neobişnuit decât *Adânc* Hollow. Ambele locuri ar putea fi ratate dacă se întâmplă să clipeşti sau să închizi ochii o clipă. Punctul Inspiraţiei mi-a adus aminte de inspiraţie, sau poate de imaginaţie, nu ştiu, dar Punctul *Exploratorilor* părea să fie ceva foarte îndepărtat. Refugiul Sălbăticiei *duce lipsa* de ceva, nu ştiu, în privinţa denumirii, iar Colţul Inskeep părea să fie chiar ceva foarte îndepărtat, un loc în care să-ţi petreci puţin timp. Creasta *Ghiont încet* probabil ca arata ca un mic canion sau viroaga acolo, şi abia atunci vocea anunţă „San José, poarta 29".

Adâncirea

(Numele clientului), imediat voi începe să număr de la 10 la 1 şi aş vrea să simţi o şi mai mare adâncire în transa pe măsură ce numerele scad, încep să număr: 10, 9, etc. (După ce am ajuns la 1): Ma voi întoarce la 5… şi înapoi încă o dată, scufundându-te mai adânc şi mai adânc, cinci, patru, trei, doi, şi unu.

Trezirea

Clientul este trezit conform indicaţiilor de mai-nainte.

Instructajul

În timpul primelor şedinţe de transa ar fi bine să fiţi

foarte atent în alegerea unor metode de întărire a transei. Amorţeala şi distorsiunea timpului sunt ajutători importanţi în acest tip de inducţie, iar oamenii îşi readuc aminte gânduri şi sentimente vechi. Călătoria şi markerii geografici par să stimuleze acest proces.

Note pentru practica

Câteodată înainte de începerea inducţiei uitam să-i întrebăm pe clienţi dacă au teama de zbor sau de aeroporturi. Dacă uitaţi să întrebaţi acest lucru, mulţi dintre pacienţi deschid ochii şi vă vor cere să vă opriţi, în timp ce clienţii mai pasivi vor afişa clipi din ochi. Alţii îşi pot arata disconfortul fâţâindu-se în scaun. Dacă observaţi asemenea gesturi nonverbale, ar fi mai bine să vă opriţi imediat şi să cereţi clientului să vă descrie verbal experienţa prin care a trecut. O dată am avut o asemenea clienta care se arata tulburata. Când a fost întrebată ce simţea, a zis: „Nu ştiu sigur... e mai bine acum”. I s-a spus să-şi continue experienţa în timpul câtorva minute de linişte, apoi am continuat cu inducţia, care a decurs destul de bine din acel punct mai departe.

Am avut câţiva clienţi care au preferat aceasta metoda de inducţie, aşa ca o folosim cu ei de fiecare dată. Dubla adâncire este un mecanism eficace, asemănător cu inducerea transei şi cu revenirea din aceasta stare înainte de intrarea în transa din nou. Este adesea folosita la începutul transei pentru a întări controlul de sine. Clientul se scufunda adânc în transa odată cu a doua adâncire.

Timpul

Conceptul de timp este trăit universal dar într-o multitudine de feluri. Este folosit ca o componentă standard în inducţiile hipnotice, iar distorsiunea timpului este un ajutor-cheie al transei. Tehnicile precum regresia temporala şi succesiunea temporala se bazează pe noţiunea timpului. Nenumărate inducţii pot fi dezvoltate pe baza acestor elemente dominante, aspecte atotcuprinzătoare ale vieţii de zi cu zi.

Am descoperit inducţii cu înţeles implicit, cum ar fi inducţiile temporale, foarte eficiente atât în cazul clienţilor

rezistenţi, cât şi a celor non-rezistenţi. Clienţii non-rezistenţi, care intra în transa indiferent de metoda folosita, par să aprecieze stimulii imaginativi. Mulţi clienţi rezistenţi sunt dezarmaţi de aceasta non-direcţie nevinovata şi întâmplătoare a inducţiei. Cu alte cuvinte, nu li se prezintă nimic care să le solicite rezistenta, şi, astfel, accepta fără niciun efort metafora, metamesajul prezentate de terapeut.

Regresia temporala este folosita în adâncire, dar e mai înţelept să se intebe clientul dacă este de acord cu asemenea tehnici. De exemplu, „În momentul adâncirii pe care o vei trai astati în timpul transei, te voi ruga sa aluneci înapoi în timp într-un moment în care te simţi plăcut relaxat. Este bine?” Dacă răspunsul este nu, clienţii ne atenţionează ca experimentează un moment traumatizant din trecut pe care nu vor să-l retrăiască. Dacă este aşa, o alta adâncire o poate înlocui pe prima.

Clienţii sunt rugaţi să se instaleze confortabil, să ia câteva guri de aer proaspăt, şi, ori să-şi lase ochii să se închidă uşor, ori să îşi fixeze privirea pe orice lucru din camera.

Inducţia

Timpul, aşa cum îl ştim, este ceva la care ne gândim destul de des, iar ceasul poate deveni un fenomen foarte *interesant*, ceva pe care oamenii îl *imaginează* adesea… sau de care se mira.

Acum, (numele clientului), timpul de pe ceas, în transa, pare să *încetinească* pentru unii clienţi, iar pentru alţii pare să se *accelereze*, dar mulţi alţii nici *nu observa* acest lucru, sau *nu le pasa*, sau se afla *complet în afara lui*, ba chiar pierzându-şi complet noţiunea timpului.

O dată un *om* şi-a imaginat cum un *minut* pare să fie *o oră*, sau *o oră* poate să fie un *minut*. Desigur, timpul ceasului şi timpul în transa nu sunt ca *trecerea dintr-un stat în altul*, şi nimic din toate astea nu contează, oricum, poate doar ca experienţe temporale ce sunt.

Plecând într-o călătorie lunga, *o persoană* trece prin zone temporale. Ca în orice călătorie lunga, oamenii *nu au*

de făcut mai nimic. Pur şi simplu stau jos şi *nu treb*uie să asculte nimic, nu trebuie să dea atenţie nici unui lucru, doar să savureze experienţa. Îmi aduc aminte ca o dată, uitându-mă la o hartă, am devenit *absorbit* de acele zone temporale, şi îmi *imaginam* ca merg dintr-un stat în altul… dar s-ar putea ca cineva să simtă o detaşare mai mare dacă ar zbura deasupra lor, ca atunci când stai jos undeva timp îndelungat iar *piciorul*, sau *braţul* tău, pur şi simplu *adorm*, ceea ce e total diferit de privitul la ceva timp îndelungat, la o hartă a lumii, şi la toate acele zone temporale, şi simţi cum *o parte din tine* se simte atrasa de acea harta, iar *cealaltă parte* pur şi simplu contempla sau se bucura de experienţa.

Richard Feynman, faimosul fizician, se putea uita la un ceas şi apoi putea să susţină o *conversaţie* sau să *citească o carte*, sau să facă altceva, timp de 10 – 15

truism limbaj hipnotic alăturarea opoziţiilor legătura alternativelor comparabile alăturarea opoziţiilor sugestie cu înţeles implicit metafora neştiind / nefăcând sugestie limbaj hipnotic metafora sugestie disociere metafora minute sau mai mult, şi apoi *se oprea brusc* în orice moment al conversaţiei şi fără să se uite la ceas *putea să spună* exact ora exactă, pana la secunde. Acum, nu ştiu dacă asta avea ceva de-a face cu experienţa duala din timpul transei, când o parte din acea persoană este în transa iar cealaltă parte contempla procesul, dar oricum *nu are* nicio legătură cu intuiţia sau imaginaţia observatorului ascuns, sau cu capacitatea minţii de a-şi *pune întrebări* sau de a *rătăci*, sau poate toate în acelaşi timp.

Bob, un psiholog, povestea că-i spusese *fratelui sau din Iowa* ca nu putea să meargă şi să mestece guma în acelaşi timp. Nu ştiu dacă-i adevărat, dar oricum eu *nu mă puteam concentra* pe două lucruri deodată, aşa că am renunţat să mai încerc, lucru care este *izbitor de asemănător* cu experienţa unuia din psihologii noştri, Deborah Ingham-Inch, care a *intrat* pe acea uşa de multe ori, şi câteodată remarca faptul ca acest întreg proces era

o chestiune de *pierdere a controlului*, sau de *control a pierderii de sine*, dar niciodată amândouă în acelaşi timp, şi cum toate astea puteau fi interpretate ca fiind pe *locul şoferului*, pe care-l ştim cu toţii că este foarte confortabil… şi poate că este *o dovadă* incontestabila că poate fi foarte plăcut să dai frau liber sentimentelor, lucru care nu are nimic de-a face cu a fi într-o *decapotabila*.

Când un avion comercial coboară, foarte încet, şi cineva anunţa „… unde timpul local *este* – „Atunci, este chiar plăcut de ştiut, să poţi să-ţi fixezi ceasul la ora potrivita, dar după asta, invariabil să-l uiţi. Multe lucruri *nu merita vreo atenţie oricum*, indiferent dacă te afli într-un avion care coboară, sau dacă eşti deja acolo jos, în acel scaun. De fapt, am considerat întotdeauna că este mai uşor să stau pur şi simplu tolănit, să las cuvintele să alunece înăuntru şi în afară, şi să încep să mă miri cât de repede pot cobori cu *o singură gura de aer*, sau cu o *schimbare a ritmului respiraţiei mele*, oricare apare prima.

O *femeie*, o dată, care se afla mai degrabă într-o stare uşor adâncă de transa, mi-a zis ca atunci când *umplutura dubla legătura a înţelesului implicit sugestie umplutura înţeles implicit legătura alternativelor comparate metafora umplutura constrângere legătura alternativelor comparate metafora* poarta un ceas digital nu reuşeşte să întoarcă fata ceasului către ea şi să observe *acele mâini* acolo, deoarece cu cât le priveşte mai mult, cu atât vede ca a *disociere* două mana se mişcă foarte repede şi *uşor*, dar câteodată se mişcă foarte încet, iar celelalte două *senzaţii ideosenzoriale* mâini, care sunt mai degrabă *grele*, sau măcar făcute să se mişte foarte încet în contrast cu celelalte. Spunea ca pe măsură ce observa acele schimbări, ajunge să aprecieze diferenţele clare pe care invariabil le remarca la *acele mâini*.

Turnurile cu clopot marchează timpul, bătând atât de des, câteodată *aproape*, alteori, *departe*, *la distanta*, cu sunete care tind să alunece înăuntru şi în afara urechii, dar pentru mulţi oameni memoria sunetului este stocata *înăuntru*, ca multe alte *trăiri care pot fi retrase la timpul*

potrivit. În Londra au Big Ben-ul, de care am auzit doar în filme, niciodată nu l-am văzut în realitate, dar totuşi pot să-mi imaginez cum arata şi cum suna.

Cineva mi-a povestit o dată despre şcoală primară dintr-un orăşel din Michigan. Se numea Scoala Barr – *scris cu doi R* – o clădire veche din cărămidă roşie, cu *umplutura* 2 etaje. Omul spunea ca urmaşe acea şcoală şi ca mama lui fusese la aceeaşi şcoală înaintea lui, cu mult înainte. Îţi puteaţi fixa ora de la ceas după *clopotul mare* al şcolii, de-acolo din turn, şi putea fi auzit de la *umplutura* o distanta impresionanta, iar dacă erai lângă şcoală când bătea clopotul, de exemplu, în curtea şcolii, îl puteai simţi bătând în propriul corp.

disociere alăturarea opoziţiilor sugestie implicare

Oricum, Scoala Barr, fiind foarte veche, *a fost în final dărâmată*. Clopotul şcolii a fost aşezat lângă intrarea în partea veche a oraşului, într-o *clădire mica umplutura şi modesta* de lângă vechiul far. Într-o zi, acel bărbat, acum în vârstă, şi mama lui, au vizitat vizitat partea *veche a clădirii* şi pe drum către acel loc au tras de frânghia clopotului. Interesant era ca bărbatul şi mama lui, care, de obicei, vedeau lucrurile destul de diferit, au fost amândoi de acord ca sunetul clopotului Şcolii Barr era exact la fel cum şi-l aminteau. Bărbatul a relatat chiar ca sunetul clopotului, din capul lui, şi din corpul lui, *i-a readus în minte anumite lucruri pe care sugestie le uitase de mult*...

În orice caz, *inconştientul* unui om este doar un *însămânţare* depozit al multor lucruri: experienţe, memorii, resurse, poate momente de mult timp uitate, momente care să te ajute acum când ai cel mai mult nevoie, atâtea lucruri folositoare şi ajutătoare de-acolo, dinăuntru...

Adâncirea

Aşa, (numele clientului), te descurci foarte bine, respira confortabil, relaxat, ştii că poţi da frau liber sentimentelor cât de mult vrei tu. Astăzi e marţi (sau orice fel de zi) şi poate-ţi aminteşti ce ai mâncat la micul dejun în această dimineaţă, şi ce-ai mâncat la cina aseară. Dar e

posibil să fie mai dificil să-ţi aminteşti ce ai avut la micul dejun de marţi dimineaţa sau la cina de luni seara de anul trecut. Miercuri vine întotdeauna înainte de joi, aprilie vine înaintea lui mai, întotdeauna a fost şi va fi aşa, şi bine-nţeles că îţi poţi aminti multe lucruri din trecut, importante, neinsemante, depozitate înăuntru.

Tuturor le place să doarmă, şi câteodată când dormi, visezi. Poate ai visat azi-noapte, sau devreme dimineaţa, şi poate ca mâine vei avea acelaşi vis, sau poate sâmbătă vei avea acelaşi vis ca joi… sau poate săptămâna viitoare, dar, ori în aceasta săptămână, ori cealaltă, nu prea are mare importanta.

Ştiu ca atunci când aud un anumit cântec la radio sunt instantaneu transportat înapoi aici, în vremea în care am auzit acea melodie. Imediat, (numele clientului) îţi voi cere să mergi înapoi în timp, în mintea ta, în ce moment vrei tu, când te-ai simţit adânc şi cmfortabil relaxat. Nu ştiu dacă asta a fost ieri sau acum 6 luni, acum 10 ani sau mai demult… dar aş vrea să-ţi laşi inconştientul să meargă ianpoi în timp, în propriul tău ritm şi în propriul tău fel, fără să depui vreun efort, să te întorci într-un moment în care te-ai simţi adânc relaxat şi confortabil… şi când eşti acolo, să-mi dai un semn înclinând capul intro parte… aşa…

Fii foarte atent la tine acolo… câţi ani ai… dacă este zi sau noapte… dacă eşti singur sau mai sunt şi alţii cu tine… poate ca atunci când urmăreşti un film, nu ştiu… poate ca priveşti de aproape, sau poate eşti la distanţă. Nu contează cu adevărat… doar observa detaliile… şi lasă-te absrbit din ce în ce mai mult în acea experienţa… experienţa în care tu erai adânc şi confortabil relaxat atunci…

Trezirea

Conform metodelor terapiei adiţionale, clientului i se cere să se întoarcă în timpul prezent, şi poate fi trezit numărând de la unu la cinci.

Instructajul

În plus fata de întrebările de întărire a transei

adresate distorsiunii temporale şi trăirilor ideosenzoriale, întrebările deschise precum „Cum te simţi?” sau „Ce ţi-ai amintit?” adesea readuc în scena amintiri vii. Să fiţi foarte atenţi la regresia temporala, care poate fi folosită în secţiunile de adâncire ale sesiunilor viitoare.

Note pentru practica

Şi ce dacă nu aţi primit semnul pe care-l aşteptaţi în timpul adâncirii? Acest lucru se întâmplă ocazional şi doar în cazul sugestiei permisive pentru regresia temporala, dar fenomenul este mult mai obişnuit în cazul sugestiei directe, autoritare, cum ar fi: „Aş vrea să aluneci înapoi în timp pe un covor vrăjit (sau printr-un tunel temporal, sau cu alt mijloc temporal oferit de terapeut) până la vârsta de 10 ani” (sau „înainte de 30 ani” etc). Păstrând sugestiile într-un caracter general şi permisiv, permitem clienţilor să-ţi folosească imaginaţia pentru a completa rândurile albe, şi în felul acesta evitam cât de mult putem stările de anxietate şi de rezistenţă. Totuşi, dacă nu exista niciun semn din partea pacientului după un minut sau două, puteţi să oferiţi pur şi simplu o afirmaţie de măsură cum ar fi: „… şi orice îţi vine la îndemână este potrivit…” Acesta ar fi un moment potrivit pentru a reveni la o adâncire mai convenţională cum ar fi: „acum voi începe să număr de la 10 la 1, şi pe măsură ce se întâmplă asta, aş vrea să-ţi imaginezi că te adânceşti din ce în ce mai mult în starea de relaxare”. N-ar trebui niciodată să le arătaţi clienţilor că n-au reuşit asta în vreun fel.

La acest moment câţiva clienţi vor intra în regresia temporala aşa cum li să sugerat iniţial. Poate ca ei se simt eliberaţi să procedeze în acest fel în momentul în care cerinţă a fost înlăturată. Aceste aspecte pot fi discutate – şi problemele rezolvate – în instructaj. Pe măsură ce înţelegi ce anume funcţionează pentru fiecare persoană, atât inducţia, cât şi adâncirea pot fi ajustate corespunzător.

Marea majoritate a clienţilor pare să răspundă favorabil inducţiilor cu înţeles implicit împreună cu adâncirea, cum ar fi regresia temporala, care atrage, la rândul ei, propria sa trăire. Mulţi terapeuţi, care au lucrat

cu victime ale abuzului, optează pentru o imagine „un loc ferit”, atât în regresia temporala, cât şi ca parte a unei scheme de relaxare. „Loc ferit” este un termen folosit excesiv şi poate să conţină anumite conotaţii negative pentru cineva care nu este tratat pentru simptomele specifice abuzului. Cu alte cuvinte, „loc ferit” pentru anumiţi clienţi ar putea să însemne ca ceva din trecutul lor este periculos sau terapia folosita este nesigura. Noi preferam să folosim expresii ca: „un moment în care te-ai simţit adânc relaxat”. Aceasta metoda este mai neutra şi are un caracter mai general.

Ca şi în cazul semnelor din degete, câteodată se va întâmpla sa nu primiţi niciun semn din partea pacientului, chiar dacă i l-aţi cerut. Totuşi, în timpul instructajului pacientul poate spune: „O, credeam că v-am făcut semn cu capul”. Dacă întâmpinaţi aceeaşi problema şi în şedinţă următoare, ar fi mai bine să cereţi o confirmare verbala din partea celuilalt. Aduceţi-vă aminte ca, dacă în trecut comunicarea a fost non-verbala, atunci nu puteţi să spuneţi pur şi simplu: „Spune-mi când ajungi în acel moment din trecut”, deoarece clienţii vor crede că trebuie să răspundă non-verbal. Oamenii tind să aibă trăiri foarte concrete în transa; dacă vreţi un raport verbal trebuie să specificaţi, de ex: „Când ajungi în acel timp din trecut, să-mi spui cu cuvintele tale…”

Mulţi clienţi simt ca orice comportament evident (înclinare a capului, semnale a degetelor, sau un raport verbal) le va uşura transa. Astfel, întotdeauna informam clienţii înainte să li se ceară sa comunice într-un fel sau altul. Chiar şi aşa, anumiţi clienţi – poate aceia care vor să se relaxeze şi să nu facă nimic – devin iritaţi, în special când li se cere să vorbească tare. Alţii sunt pur şi simplu surprinşi, uitând ce li s-a spus, sau respingând ceea ce încercam să facem, adică să le uşurăm intrarea în transă. Oricare ar fi cazul, ar putea fi de mare ajutor să sugeraţi, de exemplu, „Puteţi să rămâneţi adânc în transa chiar şi în timp ce vorbiţi”, sau dacă vă daţi seama că transa a devenit mai uşoară, cereţi-le: „Luaţi două guri de aer

acum… şi când expiraţi a doua gura de aer simţiţi ca alunecaţi adânc în transa, poate mai adânc ca înainte…”

Şi dacă un client tuşeşte în timpul transei? Acest lucru se poate întâmpla ocazional şi poate apărea din câteva motive. Fumătorii şi oamenii cu probleme de plămân pot tuşi frecvent. Dacă pacienţii tuşesc repetat, acest lucru poate îngreuna procesul transei. De aceea, încercam să normalizam tuşitul spunând: „… orice trăieşti tu în transa este în regulă…” sau folosirea tusei: „… o tuse ocazionala sau o experienţă similara poate indica faptul că este pe cale să te relaxezi mai adânc…”. Totuşi, aceste măsuri nu sunt suficiente în oprirea tusei. Puteţi opri şedinţa şi încercă într-o şedinţă viitoare. Cu siguranţă, o tuse este de fiecare dată o provocare pentru terapeut, la fel ca şi durerea, pierderea auzului şi rezistenta inconştienta. Ceea ce ar putea ajuta ar fi: o bombonică anti-tuse, o gură de apa, o doza din inhalatorul antiastmatic (dacă exista), sau o schimbare a poziţiei (stand jos sau ridicat în picioare).

Intrarea înăuntru

Cu toţii am lucrat cu clienţi care vor să li se spună ce să facă. Câteodată îi constrângem să facă ceva, dar cel mai adesea îi ajutam să-şi creeze propriile soluţii. Clientul care este foarte concret, cu o personalitate tulburata, sau cu inteligenta scăzută, poate reprezenta o provocare destul de mare. În aceste cazuri, este necesar să ajutam clienţii să recunoască schimbările cele mai potrivite pentru ei.

Adesea folosim următoarea inducţie şi adâncire pentru a stimula o căutare de resurse proprii. Cum ştim dacă ne reuşeşte asta? Clienţii pot afişa o îmbunătăţire concomitenta de sine sau pe o scară a depresiei; în mod obiectiv, ei par să aibă o îmbunătăţire. Deşi căutăm să generăm noi comportamente, o demonstraţie a existentei unor noi resurse interne poate fi un efort foarte modest pentru oamenii care duc o viaţă limitata. Poate fi doar ceva de genul: „M-am hotărât să mă întorc la Alcoolici Anonimi” sau: „M-am întors la biserica” sau chiar: „Am început să meditez mai mult”. După aceasta inducţie, un client a spus

ca a început să privească mai mult la desene animate, în timp ce iniţial prefera canalul de meteo. Pentru el, aceasta a reprezentat o adevărată schimbare, şi curând a afişat o întreagă gama de comportamente.

Adâncirea cu aceasta inducţie implica o poveste spusa despre Milton Erickson. Oamenii cu dizabilităţi sau cu vieţi fracturate par să se bucure de poveştile despre acest faimos vindecător rănit care, ca mulţi dintre ei, a venit din alt stat înainte să se stabilească în Arizona. În discuţia pretransa vorbim despre Erickson, care a supravieţuit poliomielitei în tinereţe şi a îndurat multe dureri şi multe dizabilităţi în timpul vieţii.

Ca şi în alte inducţii în care scopul este stimularea inconştientului sau cercetarea lui, clienţii ar putea să aibă nevoie de o descriere concreta a minţii inconştiente, de ex: „partea minţii tale care preia controlul atunci când tu visezi – visarea cu ochii deschişi” De asemenea, cuvântul „imaginaţie” ilustrează mai bine acest concept. Sugestiile şi concepţiile hipnotice care sunt marcate în text cu litere italice pot fi citite cu vocea schimbată.

Jacquelin Burns era pierdută în gânduri adânci în timp ce se uita pe fereastra biroului sau de director executiv de la etajul 46. Cuvintele şefului ei îi sunau încă în cap. „*Mergi înăuntru*, Burns”. Când ea i-a cerut o explicaţie, tot ce a zis a fost: „*Mergi înăuntru*. Îţi vei da tu seama”.

Jacquelin Burns s-a îndreptat către divizia de publicitate a companiei, care includea 19 mari rapoarte pentru pasta de dinţi, maşini de închiriat, şi depozite de echipamente. În toţi anii ei de când lucrează la companie, a învăţat ca schimbarea este inevitabila şi lucrurile se întâmplă din motive diferite. A demonstrat că este flexibila, iar creativitatea şi voinţa au propulsat-o în vârful domeniului ei.

Jacquelin a încropit o întreagă armata de subordonaţi şi i-a mobilizat dându-le cate o sarcină. „Trebuie să *mergem înăuntru*”, spunea ea.

„Ce vrei să spui cu, *a merge* înăuntru’?” au întrebat

ei.

„Veţi realiza singuri. Trebuie să *mergem înăuntru*. Să-mi daţi un raport în 30 zile”, le-a dat ea ordin.

După multe dezbateri şi şedinţe de grup, divizia de închiriere maşini a implementat următorul plan. Au obţinut aprobare de la autorităţi să instaleze camere de luat vederi la intrarea pe o autostrada aglomerata, în dreptul unui semafor, şi la un sens giratoriu dintr-un oraş mai puţin traversat. Cabine de observaţie la distanta au fost instalate în diferite locaţii şi au fost angajaţi oameni să înregistreze observaţiile lor în timpul dimineţii şi după-amiază la ore de vârf.

„Tot mă mai întreb ce a vrut Burns să spună cu, să mergem înăuntru’”, a spus unul dintre angajaţii căruia i s-a dat sarcina, în timp ce deschidea un fişier din computer. O altă femeie, care mototolea o bucată de hârtie şi o ridicase deasupra coşului înainte de a o arunca, spunea: „Se spune ca vine de sus, dar eu spun ca aceste chestii din interior vin din exterior”. O a treia femeie, care observase toată această scenă, s-a simţit obligata sa răspundă ambelor remarci despre aceasta schimbare de evenimente din interior, dar a preferat doar să cugete la asta pentru moment.

Angajaţii din grupul operativ din locaţiile de observaţie la distanta au fost martorii multor lucruri. Unii şoferi au fost observaţi cu geamurile deschise, chiar şi când temperaturile erau mai mari de 380 C. Şoferii a doua camioane Wal-Mart păreau plictisiţi, iar şoferul unui autobuz de şcoală vorbea în limbaj de desene animate cu copiii din spatele ei, în timp ce şoferul unui alt autobuz de şcoală părea să fie complet distant, fiind atent doar la propriile gânduri. Şoferii şi pasagerii din N-uri păreau să se uite drept înainte aşteptând să se schimbe culoarea la semafor, iar într-un Lincoln Continental – cu geamurile ridicate – doi pensionari stăteau în locurile din fata, în timp ce în locurile din spate stăteau două femei cu parul cărunt şi care aveau pălării din paie şi purtau o conversaţie vioaie. Şoferii adolescenţi din câteva maşini ţineau

socoteala muzicii de la radio, total inconştienţi de prezenta maşinilor din fata şi din spatele lor. Oamenii din camioane care erau evident maşini de piscina păreau să fie implicaţi în conversaţii mai mult în timpul după-amiezii decât dimineaţă, dar apoi, s-a dovedit adevărat exact opusul, câteodată.

Se întâmplă ca oamenii din cabinele de observaţie *să-şi lase minţile să zboare* pe măsură ce observau ce se întâmplă în *interiorul* tuturor acelor maşini. Se gândeau la propriile lor experienţe cu maşina, cum *deveneau uşor plictisiţi* de şofatul pe drum şi cât de dificil era să-şi dea seama, uitându-se departe pe drumul şerpuit, pe ce parte se afla magazinul, dar *în acelaşi timp nu prea conta* deoarece aflau în momentul când ajungeau acolo.

Câţiva oameni care priveau *deveneau fascinaţi* de ceea ce se petrecea în trafic cu şoferii, în timp ce ceilalţi *se scufundau* în orice altceva, numai în munca lor zilnica nu, în timp ce alţii *erau absorbiţi* de propriile lor reflecţii asupra lucrurilor. Unii se gândeau la propriile probleme în timp ce erau prinşi în trafic, şi la propriile frustrări şi nerăbdare legate de *încetineală de pe şosea*. Alţii meditau sau analizau interior nenumăratele aspectele ale vieţii lor are nu aveau nicio legătură una cu alta. O femeie gândea: „Când mă uit de aici, din interior, acolo, afară, la toată activitatea din interiorul maşinilor, mi se pare ca trăiesc cea mai ciudata detaşare din toată viaţa mea”.

Bine-nţeles, era nepoliticos să te zgâieşti la cineva de pe banda alăturată, şi ai putea să te uiţi la cineva mai mult timp în oglinda laterala, dar în oglinda retrovizoare privirile prea lungi pot deveni prea evidente. Cineva a remarcat o femeie care îi dădea copilului ei un şerveţel Kleenex şi, în timp ce se uita la *mana lui ridicata în aer*, nu s-a putut abţine să nu se gândească la propria sa experienţa similara petrecută nu de mult. Pe măsură ce îşi aducea aminte asta – şi bine-nţeles, memoria unei persoane poate să devină ceţoasă în timp – *nu-şi putea da seama* deloc dacă a ţinut vreodată în mâna acel şerveţel Kleenex timp de câteva secunde, sau dacă *neclaritatea*

timpului a făcut ca un minut să mi se pară a fi o oră.

Un fir albastru de fum de trabuc s-a strecurat afară din cabina unui camion de livrări de mobila şi mai multe persoane care au văzut scena au început să tuşească. O altă persoană care privea un drumeţ dansând la auzul muzicii ritmate a reacţionat instinctual simţind o tresărire în stomac şi o reverberaţie în urechi, sau poate era în capul ei? O altă persoană a observat un şofer cu braţul tras peste spătarul scaunului. Cu braţul în acea poziţie, aşteptând la giratoriu, persoana respectivă i-a amintit unei angajate de propria mana care amorţise în timpul nopţii. Cu siguranţă, să pierzi senzaţia în propriul braţ sau mana seamănă cu o injecţie cu novocaina primită de la dentist, se gândea ea.

Aceste observaţii şi reflecţii au continuat timp de câteva săptămâni pe măsură ce comportamentul miilor de şoferi a fost analizat şi minuţios înregistrat. În sfârşit, capul operaţiunii de observaţie a anunţat: „Misiunea noastră a fost îndeplinită. Cred cu tărie că ne-am înscris în litera şi spiritul misiunii”. Când Jacquelin Burns a citit raportul, a fost plăcut surprinsa, şi a ştiut că şi şeful ei va fi la fel de incantat.

Totuşi, cu trecerea timpului, unii oameni care au fost desemnaţi cu observarea din locaţiile stabilite şi-au pierdut slujba. Pe măsură ce lucrau la alte sarcini diferite de aceasta, minţile lor au alunecat încă o dată deoarece începuseră să contemple adânc aceasta experienţa.

Adâncirea

(Numele clientului), asculta povestea asta, anumite gânduri sau sentimente sau idei pot să apară. Imediat îţi voi spune o mică poveste, o povestioara despre dr. Erickson pe care ţi l-am menţionat mai devreme, şi, în timp ce asculţi povestioara asta, vreau să te adânceşti şi mai mult, şi ştim ca asta se poate întâmpla de la sine, fără un efort conştient din partea ta… Ia două guri de aer adânci, şi lasă-te alunecând, aşa…

Cu câţiva ani în urmă, dr. Erickson a trebuit să ţină câteva cursuri în Vestul ţării. Poate era Milwaukee, nu mai

ştiu sigur, şi când a ajuns acolo, cineva i-a cerut să vadă o bătrânică depresiva care nu voia sa părăsească propria casa. Femeia mergea înainte la biserica ei, unde avea mulţi prieteni, dar pe care nu-i mai văzuse de mult, mult timp. Fiind un om foarte curios şi foarte săritor, dr. Erickson a privit cu interes la ceea ce părea să fie o foarte intereanta situaţie.

Îndată ce s-a aflat înăuntru, a observat ceva ciudat: casa era toată în întuneric, chiar dacă era mijlocul zilei. I-a cerut femeii să-i arate locul. Era o casă mare, cu trei etaje şi multe camere, iar dr. Erickson a insistat să intre în fiecare camera, astfel a observat ca fiecare camera avea draperiile trase, nelăsând lumina să treacă. Dr. Erickson a studiat în amănunt toată casa cu partea din fata a minţii sale, în timp ce partea din spatele minţii analiza ceea ce vedeau ochii, doctorul văzând astfel ca la etajul trei al casei se strecura un fir de lumina printr-o mică ferestruica, iar pe masa scăldată de firicelul de lumina era un ghiveci cu frumoase violete africane. Femeia părea că se înveseleşte puţin în timp ce vorbea despre violetele sale. „Hmmm”, s-a gândit doctorul, în timp ce-şi continua turul prin casa.

Dr. Erickson nu i-a mai spus nimic femeii pana când şi-au luat la revedere unul de la celălalt în pragul uşii. Apoi el a adăugat: „N-ar fi frumos dacă oamenii de la biserica dvs s-ar bucura de violetele astea minunate?”, apoi a plecat şi nu a mai văzut-o pe femeie vreodată.

Luni de zile mai târziu, cineva i-a spus doctorului ca femeia se simţea mult mai bine şi ca începuse să participe la slujbele de la biserică. Explicaţia a fost ca femeia, pe măsură ce creştea din ce în ce mai multe violete africane, a trebuit să dea la o parte draperiile din fiecare camera, lăsând lumina să intre, şi, pentru ca oamenilor le-au plăcut aşa de mult violetele sale, ea a devenit cunoscuta drept Regina Violetelor Africane.

Trezirea

Deoarece scopul nostru este acceptarea povestit cu violetele africane, începem trezirea din transa cu

următoarele cuvinte: „Imediat îţi voi cere să te trezeşti, dar, mai întâi, aş vrea să te întreb ceva legat de mintea ta conştientă, şi poţi răspunde cu unul din degetele de la mana dreapta. Întrebarea este asta: Povestea doctorului Erickson este ceva la care ai putea să meditezi acum şi mai târziu când te vei întoarce aici? În cât timp doreşti tu, poţi răspunde cu un semnal din deget... foarte bine”.

„Acum aş vrea să te trezeşti în ritmul tău şi să-ţi deschizi ochii”.

Instructajul

Unii clienţi pot răspunde la întrebarea implicita a acestei inducţii zicând: Aceasta m-a făcut să gândesc aşa şi aşa”, dar am întrerupt repede discuţia cu: „Hai să lăsăm mintea ta inconştienta sa se gândească la asta pentru o vreme, şi te voi întreba data viitoare ce a apărut” De asemenea, este întotdeauna de ajutor să întărim transa aşa cum a fost subliniat anterior.

Clienţii intens motivaţi, cu imaginaţie şi sclipire, pot progresa rapid în terapie. Totuşi, cu clienţii raţionali şi nesofisticaţi, trebuie să procedăm mai încet. Crearea de resurse sau angajarea în ceva a minţii inconştiente poate fi uşor înlăturat din experienţele lor de zi cu zi. Astfel, ar fi mai bine să alterneze o sesiune ca aceea dinainte cu o inducţie conversaţională şi cu o adâncire pentru a atinge starea de relaxare. Ar trebui să punem la punct locul în care vor cleintii să meargă, dar dacă sunt cuprinşi de prea multe dintr-odată, se poate întâmpla ca ei să nu se mai întoarcă. Câteodată este necesar să ne confruntam cu o criza, care va trebui rezolvata verbal. Alteori, o aplicaţie comportamentala sau relaţionala poate să fie metoda cea mai potrivita în cursul terapiei. În general, este o idee bună aceea de a monitoriza drumul pe care îl poate lua terapia, acest lucru putând fi comunicat verbal.

Când un client a răspuns prin semnale cu degetele în sesiunile anterioare şi imediat a încetat să o mai facă, luaţi în considerare folosirea unei metafore pentru a obţine un răspuns din partea clientului. De exemplu, dacă adresam o întrebare minţii inconştiente şi nu apare nicio mişcare

după un minut sau două, atunci putem spune: „O dată, cineva şi-a imaginat un balon în tavanul camerei şi firul balonului a ridicat doar un deget dedesubt…”, sau: „Aveam o găleată cu apa şi un dop larg de pluta, şi ţineam dopul sub apa, şi când i-am dat drumul a ieşit la suprafaţă…”, sau: „O dată, am fost la o reprezentaţie muzicala. Sus pe scena cântăreţii au încetat să mai cânte, şi după un moment de linişte ciudata, cineva a început să aplaude, şi zgomotul a străbătut auditoriul…” Totuşi, cu clienţii pe care nu-i ştim prea bine, de obicei ne abţinem să dăm asemenea exemple. Nu vrem să-i presam în vreun fel sau să contribuim la vreo reacţie apăsătoare.

Încetinirea

Anxietatea şi stresul sunt probleme frecvente, şi astfel căutam diferite metode să calmam pacienţii. Unii clienţi cu anxietate generală sau secundara sau cu alt tip de diagnostic pot găsi multe beneficii în câteva sesiuni de hipnoterapie. Aceşti clienţi pot reacţiona mai degrabă după un anumit număr de inducţii ca acelea găsite în această carte. Folosirea unei ancore, precum o gură de aer, şi prezentarea unei benzi audio individualizata poate să-i ajute să îşi depăşească anxietatea pentru moment.

Pentru alţi clienţi care prezintă semne de anxietate, putem să dezbatem reorganizarea priorităţilor, o administrare mai bună a timpului, sau simplificarea unei vieţi prea plină de activităţi. Totuşi, mulţi oameni au încercat deja să folosească aceste măsuri concrete înainte să înceapă să caute ajutor. Unii au încercat yoga, meditaţia, rugăciunea, casete de terapie, psihoterapie convenţională, şi chiar hipnoterapie înainte să ajungă la noi. Cu alte cuvinte, clienţii ştiu unde vor să ajungă, dar nu ştiu cum să înceapă. „Ceva ma tine înapoi”, spun ei, sau: „Medicamentele ajuta”.

Să presupunem ca o asemenea persoană funcţionează destul de bine în viaţă, dar este punctata remarcabil de slab într-un test de depresie sau de anxietate. În trecut, o asemenea persoană era etichetata drept nevrotica sau împovărat cu un soi de tristeţe,

modelul tipic de om „sănătos dar nefericit”. El caută un ajutor pentru *a încetini* şi a se bucura de puţina pace în această lume electronica agitata, dar nu se putea urni, şi *nu putea ajunge de aici, acolo*. *Ceva* îl ţinea în urmă, îi era blocată calea, îl trăgea în jos. Puteam munci luni de zile, sau chiar ani, folosind terapia conversaţională, explorând acest derutant *ceva*.

Sau, putem să antrenam *indirect* în discuţie acest „călător care trebuie să sosească” pentru a putea eluda acest *ceva*. Vedem aceasta prezentare clinica în aceeaşi lumina ca şi rezistenta inconştientului învinsă de oamenii care vor să intre în transa, dar nu pot: *ceva* îi ţine înapoi. Catalepsia este fenomenul hipnotic pus în joc în aceste situaţii, aşa că trebuie sugerata mişcarea. O asemenea mişcare nu implica neapărat viteza, ci mai degrabă absenta apatiei. Credem că unul dintre marile beneficii ale unei abordări hipnoterapeutice indirecte este ca accesează resurse ale inconştientului, eliberând oamenii pentru a pune în mişcare schimbarea. O asemenea mişcare ar putea include o activare comportamentala, o nouă învăţare, o alta viziune sau un alt sentiment asupra unui lucru, sau vreo alta experienţa.

Unul din principalele metode de accesare a resurselor inconştientului se face prin intermediul inducţiilor cu înţeles implicit. Deoarece mulţi clienţi nu sunt obişnuiţi cu indirectul, s-ar putea să aibă nevoie să fie pregătiţi, atât prin discuţiile pretransa despre inconştient, cât şi prin experienţa transei. Experienţa în transa poate să însemne o serie de inducţii (cum ar fi înţelesul Implicit) care stimulează imaginaţia, sau poveştile terapeutice, care se conectează cu clienţii în plan emoţional, permiţând învăţării să se integreze în structura lor cognitiva. Ca şi în alte inducţii, „femeie” poate fi substituit cuvântului „bărbat” iar cuvintele scrise cu litere italice pot fi exprimate prin accentuare vocala. Sădirea „începutului” în discuţia pretransa pregăteşte terenul acestei inducţii, care ar trebui să se desfăşoare *încetişor* cu pauze ample.

Inducţia

Nu cu mult timp în urma o femeie îmi povestea despre diversele ei experienţe de *încetinire*.

La început nu eram sigur despre ce vorbea, dar totul s-a clarificat după puţin timp. Vorbea destul de *încetişor* ceea ce era bine pentru că eram foarte atent la cuvinte, observând multe detalii şi apreciindu-i capacitatea de a înţelege ce înseamnă *încetişor* în viaţa de zi cu zi. Se referea la timp ca la o clepsidră, ceea ce contrasta cu timpul scurs pe un ceas de mana. Ea ştia foarte bine ca anumiţi copii din ziua de azi nu pot citi ora decât de pe ceasurile digitale.

Când s-a liniştit, a putut cu adevărat să-şi simtă hainele de pe corp, şi multe alte lucruri, precum şi înţepăturile din scalp sau gâdilăturile din corp. O dată se afla la mall şi s-a aşezat pe banca, pur şi simplu nemişcată, şi şi-a scos din minte toate celelalte sunete. S-a aşezat un timp lung, lung de tot, cel puţin aşa părea, deşi în realitate nu trecuse atât de mult, oamenii treceau pe lângă ea, dar păreau că se mişca în ceata. Dintr-odată, cineva a trecut foarte foarte *uşor*, ceea ce i-a atras atenţia. Acea persoană care a trecut pe lângă ea i-a adus aminte de alte tipuri de întreruperi, când observi ceva, sau faci ceva, încă o dată, şi încă o dată, şi încă o dată, şi deodată *ceva diferit* îţi distrage atenţia.

În acelaşi timp, ea vorbea despre lucruri care se petreceau în *exterior*, şi deodată a început *să încetinească în interior*, numind acest sentiment atât de confortabil şi de interesant, diferit de ceea ce făcuse ea în trecut, dar neputând să-şi aducă aminte exact.

Spunea ca un copac creste mai degrabă *încet*, dar cu florile şi celelalte plante se pot vedea schimbările săptămână de săptămână. Şi-a amintit o dată ca a văzut într-o dimineaţă cum lumina soarelui se întrezărea prin rozul unrechiusei unui iepuraş; şi mirosul prafului de creta i-a readus în memorie zilele de şcoală din copilăria sa. Era interesant cum aceste amintiri, şi altele, alunecau *încet* prin mintea ei. *Jntarziate* delicat", a descris ea sentimentul.

Vorbind despre memorii i-a permis să aprecieze *încetinirea* din interior în timp ce descria fenomenele dinafară, iar asta a produs o *încetinire* similara, „*o încetinire adânc* interioara” descria ea fenomenul. „Se desfăşura *adânc* şi într-un mod *încet* şi gradual”, a adăugat ea, împreună cu ceva despre „creşterea unui copac puternic, crengile lui mult deasupra şi rădăcinile adânc dedesubt”, dar am uitat exact care erau cuvintele spuse atunci.

Şi-a adus aminte o dată cum au construit un zgârie-nori şi jos dedesubt au etanşat o capsulă a timpului, pe care cineva o va găsi într-o zi. Anii au trecut şi s-a întâmplat să vină un moment în care să se afle lângă acea clădire. Era o zi calda, luminoasa. În timp ce vorbea despre asta, nu era conştientă că îşi îndoia degetele de la picioare în *interiorul* pantofilor, şi continua să vorbească despre capsule ale timpului şi chiar despre ideea de călătorie în timp aşa cum e descrisa în filmele SF.

O dată se afla într-un avion şi se deplasa prin diferite zone temporale. Intro tara mare precum Rusia, care are 9 zone temporale, se poate să uiţi setarea ceasului, dar asta nu prea contează decât atunci când ajungi acolo unde voiai să ajungi. Ideea zonelor temporale a produs o altfel de încetinire în mintea şi corpul ei, deşi sentimentul nu era cu adevărat conectat. „Împreună dar în acelaşi timp separat”, era descrierea ei. Ştiam ce voia să spună. *Mâinile* ei *păreau să fie grele* acolo în poala ei.

Îşi aducea aminte ca seara dinaintea orei de culcare trecea destul de repede, pe când timpul petrecut în vacanţa trece mai *încet*. În timp ce conduce, o persoană aşteaptă să se schimbe culoarea, lucru care se întâmplă foarte *încet*, la fel cum trece timpul într-o sală de şedinţa sau de şcoală. Se gândea cât de repede apare ceva în minte şi cum mintea ei *zăbovea* la întrebarea de ce acel gând apăruse exact atunci. A fost un cuvânt sau altceva ce stimulase experienţa ca amai fost acolo şi altă dată? Poate că a fost ieri sau cu mulţi ani în urmă, n-avea de unde să ştie. Oricum, gândindu-se la toate astea, mintea ei a

devenit deodată foarte activa în timp ce corpul ei a *încetinit* cu adevărat prin comparaţie.

Adâncirea

Acum, în timp ce număr de la 20 la 1, aş vrea să observi ce anume funcţionează pentru tine: dacă felul în care eu număr invers este rapid sau *încet*. Sau dacă ritmul tău se regăseşte după un număr par sau impar. Sau dacă *încetineala* umple spaţiul dintre toate numerele. Sau dacă poţi să faci legătura unei încetineli generale cu *încetineală* din mintea ta, sau în corpul tău, în particular.

Ceea ce este important este ca eu voi începe să număr foarte, *foarte încet* de la 20 la 1, şi în acest timp poţi să laşi experienţa ta să se adâncească. Încep să număr acum, 20… 19…

Trezirea

Cu descrierea clinica de mai sus, se poate să nu includem o componentă de terapie. Putem să trezim astfel: „(numele clientului), astăzi ai făcut o treabă minunata – şi un efort major – imaginează-te *încetinind*, ceea ce ştim cu toţii că este un lucru foarte bun. Acum aş vrea să trasezi rapid un contrast al acestei experienţe prin trezirea *foarte rapida* pe măsură ce număr de la unu la cinci. Unu-doi-trei-patru-cinci”.

Instructajul

Ascultaţi foarte atent câteva propoziţii venite din transă. Lucrurile spuse în acest timp pot fi cadouri acordate de ei fără să ştie, şi pot fi folosite data viitoare în transă. De exemplu, un client spunea: „Am avut viziunea unor artificii – a fost fabulos”. Un client cumva opoziţional a remarcat: „În mintea mea am numărat de la 20 la 1 foarte *rapid*, şi am ajuns acolo înaintea ta!” Clientul cu viziuni de artificii a oferit un model folositor pentru a scurta inducţia la câteva guri de aer proaspăt şi la „abandonarea în alunecare adânc în relaxare, şi, când doreşti tu, îţi poţi imagina focurile de artificii, şi să-mi dai de ştire ridicând degetul *mare*, *aprobator*”.

Oferta numărătorii rapide a fost utilizata prin reîncadrarea comportamentului ca entuziasm şi

responsabilitate pentru a nu mai pierde timp valoros. Eu (GG) i-am cerut să mă înveţe şi pe mine abilitatea asta de a merge mai adânc pur şi simplu făcând asta de 10 ori succesiv după inducţie. Acest client s-a comportat chiar foarte bine în transa, până la urmă, şi sunt sigur că n-a realizat niciodată cât de mult m-a învăţat şi pe mine despre utilizarea ei.

Note pentru practica

Deşi aceasta inducţie are la baza înţelesul implicit, adâncirea legăturii multiple şi realertarea rapida adăugă elemente de confuzie.

Pentru cleintii în cazul cărora trebuie să se sara peste rezistenta inconştientă, recomandam încercarea acestei inducţii, adâncirea şi realertarea.

Metamesajul (*încetinirea*) este mai degrabă acceptat. Anumiţi clienţi pot răspunde acestui tip de inducţie cu transa adâncă, în special caracterizata de distorsiunea temporala, amnezie, sau cu o stare de ameţeală atunci când se trezeau. Aceşti clienţi pot răspunde bine la o inducţie mai puţin confuzionala data viitoare, de ex. drumul, inducţia prin călătorie, sau orice alt tip de inducţie conversaţională din Capitolul 2. Cu alte cuvinte, aţi rezolvat cu succes rezistenta lor inconştienta; în acest stadiu, ei sunt pregătiţi pentru a oferi semnale din degete, sau pentru alte aspecte ale terapiei. Mulţi dinte aceşti clienţi reacţionează bine la indirecţia continua şi la inducerea amneziei printr-o anecdota sau poveste. Inducând amnezia se permite inconştientului să lucreze la problema fără intervenţia conştientului. Acest lucru poate fi foarte folositor în cazul clienţilor rezistenţi sau extrem de analitici. Vezi inducţiile „Mergi înăuntru” şi „Erickson se întâlneşte cu Huxley” pentru mai multe explicaţii ale acestor tehnici.

Aceasta inducţie funcţionează fără elementele confuzionale. De exemplu, într-o problemă de anxietate necomplicata de rezistenta, inducţia „încetinirii” funcţionează perfect împreună cu o adâncire standard. Am folosit şi o poveste de întărire a ego-ului în terapie,

deoarece construirea unei abilităţi şi câştigarea unei măiestrii pot însemna o eficientizare a încrederii cuiva.

Erickson se întâlneşte cu Huxley

Am utilizat aceasta inducţie pentru un client de 75 de ani, un profesor de matematica pensionat cu o cunoaştere mai degrabă sofisticata a psihoterapiei şi a hipnoterapiei. Ca soldat de 17 ani, a fost printre primii care au acostat pe plaja Omaha în invazia asupra Normandiei în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Totuşi, expunerea prelungita la condiţiile de război nu i-a cauzat apariţia simptomelor de PTSD (simptome post-traumatice) şi a funcţionat destul de bine în cursul vieţii sale. Acest om, pe care-l vom numi Sam, a fost diagnosticat cu distemie (tristeţe), deşi el se considera profund şi iremediabil depresiv. De-a lungul anilor, Sam a încercat o întreagă panoplie de medicamente şi de metode terapeutice fără vreun succes. A citit despre Milton Erickson şi a fost nerăbdător să încerce hipnoterapia ericksoniana, deşi nu era complet convins ce înseamnă asta. A încercat fără succes inducţia conversaţională, împreună cu intervenţii direcţionate către demontarea prejudecăţile sale monolitice, defensive. Lui Sam îi plăcea să citească; îl citise deja pe Aldous Huxley. De asemenea, aprecia plimbările sale zilnice ca fiind o ocazie „Să-mi limpezesc mintea”. Ca inducţie, am adaptat poveste „Erickson îl cunoaşte pe Huxley” (Roşii, 1980), şi încă două povesti spuse alternativ, create de colegii Dr. Matt Weyer şi Dr. Julie Feldman, ca adâncire. Înţelesul implicit (mers şi mişcat) în adâncire este într-adevăr înţelesul implicit, în timp ce variatele sugestii ale fenomenelor hipnotice din inducţie se afla mai degrabă prin apropiere, cum ar fi povestea „Prietenul meu John” (capitolul 6). În discuţiile pretransa cu Sam am amplificat sădirea ideilor de „*plimbare*” şi de „*mişcare*”, şi, pentru a-i distrage mintea plina, i-am cerut să numere de câte ori a auzit el cuvântul transa în timpul inducţiei. Fenomenele hipnotice sau conceptele cheie sunt accentuate prin litere italice şi ar trebui citite cu o accentare vocala subtila.

Sam s-a aşezat pe spate şi şi-a închis ochii fără să i se

ceară asta, şi astfel am început.

Inducţia

La începutul anilor 1950, psihiatrul Milton Erickson din Phoenix conducea spre Los Angeles pentru a se întâlni cu un faimos scriitor britanic, Aldous Huxley. În acele zile, şofatul dura ceva mai mult decât în ziua de azi, şi în timp ce mergea pe drum, mintea lui Erickson *rătăcea*, aşa cum fusese programata să facă, şi se *întrebă* ce face Huxley. Cei doi nu se cunoşteau şi veneau din medii diferite; cu toate acestea, auziseră unul de celălalt şi au stabilit să se întâlnească pentru un schimb de experienţa despre diferitele stări psihologice. Deşi Huxley nu avea nicio pregătire în domeniul hipnozei, era cunoscut pentru talentul sau unic de a folosi *mintea inconştientă* şi pentru abilitatea sa ca subiect de a demonstra o *adâncă stare somnambulistica*.

Interesul lui Erickson în aceasta aventura de schimb de experienţa avea legătură cu experimentările psihologice, în timp ce Huxley avea în minte munca literara viitoare. De fapt, în 1954 şi-a publicat faimoasa lucrare „Uşile Percepţiei”. În timpul întâlnirilor lor, care durau şi cate 10 ore în fiecare zi, ambii bărbaţi înregistrau observaţiile lor în câteva caiete de notiţe. Caietele erau lăsate la Huxley la sfârşitul şedinţelor. La scurt timp, însă, a izbucnit un incendiu acasă la Huxley, şi i-a distrus toată casa, inclusiv caietele cu observaţii. Proiectul n-a mai fost vreodată discutat şi părea să fie uitat de-a lungul timpurilor pana când, mulţi ani mai târziu, Erickson a descoperit nişte notiţe separate despre întâlnirile sale cu Huxley.

În timp ce se uita peste notiţele sale, Erickson şi-a adus aminte cum Huxley a descris *o stare de transa uşoară* în care a trăit „o simplă *retragere a interesului din exterior în interior*”, timp în care a persistat o stare de *conştientă „ceţoasă dar simpla*” pe care o putea schimba oricând voia el. Asta contrasta cu o *transa medie*, pe care a numit-o un „sentiment de *confort* plăcut subiectiv şi o „vaga, *ceţoasă conştientă* ca acolo era o realitate externa”.

Dacă examina un element de realitate externa – de exemplu, *senzaţia data de scaunul de sub tine*, sau liniştea din camera – el intra din ce în ce mai adânc în transă.

Huxley era nerăbdător să discute despre ceea ce numea el o stare de *adâncă reflecţie*. Huxley spunea ca poate să intre în starea de *adâncă reflecţie* în aproximativ 5 minute. „Pur şi simplu părăsesc orice fel de ancora" spunea el. Acest lucru era marcat de o stare de *relaxare* fizica, de ochii închişi, o *întoarcere înăuntru*, şi o profundă şi progresiva *retragere psihologica* dinafară, înăuntru. Era o „punere deoparte" a orice era non-pertinent şi, în acelaşi timp, era o stare de *completa absorbţie mentala* în lucruri care erau de un major interes pentru el. Activitatea fizică nu-i încetinea sau împiedica locomotiva de gânduri, şi orice se întâmplă în afara lui părea să fie *o activitate complet periferica*. „As putea spune că ar fi ceva *foarte puţin* legată de *periferie*", adăugă Huxley. El a dat un exemplu de cum ar fi putut să intre într-o stare de *adâncă reflecţie* în timp ce lucrează la un manuscris. Telefonul ar suna şi el ar nota mesajul pentru sotia lui, dar mai târziu, când ar fi venit soţia sa, nu ar mai avea *niciun fel de amintire* a telefonului sunând sau al mesajului notat.

Într-o zi, Erickson şi Huxley au realizat un experiment. *Înainte să intre în stare*, Erickson l-a întrebat pe Huxley dacă poate să-l trezească când va auzi trei bătăi de creion în masa. Huxley *a intrat rapid în transa* şi în următoarele minute Erickson a bătut cu creionul de patru ori succesiv, de două ori, de opt ori, folosind diferite variaţii şi intervale, dar Huxley a rămas în *reflecţie adâncă*. În final, Erickson a bătut de trei ori în masa, iar Huxley s-a trezit, *total inconştient* de ceea ce se întâmplase. A raportat o vagă senzaţie „ca ceva trebuia să se întâmple", dar nu sita ce. Huxley nu era *deloc conştient* de ceea ce făcuse.

Într-o alta ocazie, Erickson a indus transa iar Huxley a raportat după aceea ca „se *pierduse pe sine*" într-o mare de culoare, de *a fi… de a simţi…* şi se *credea* foarte implicat dar fără niciun fel de identitate proprie". Deodată,

a trăit o senzaţie de pierdere a acelei culori într-un „vid fără sens”, doar ca să deschidă ochii şi să realizeze ca „a ieşit de-acolo” Huxley a descris în mod repetat experienţa sa ca fiind: „… extrem de minunat… extraordinar de…”

Huxley a dorit de asemenea să experimenteze cu niveluri diferite de transa. Î*ntr-o transă uşoară*, Huxley s-a găsit „alunecând… cu o conştientă „ceţoasă dar simpla” că ar fi putut să transforme starea sa de conştientă într-una de voinţă, sau că ar fi putut să „ajungă şi să atingă o stare de realitate externa”. Într-o stare de *transa medie*, Huxley a găsit că avea o necesitate subiectiva de a rămâne la *un nivel mediu de transa*. O dată ce a atins *starea de transa medie*, a descoperit ca atunci când a examinat valoarea subiectiva a unui element de realitate externa – de exemplu, confortul şi senzaţia fina a scaunelor tapiţate, în contrast cu liniştea din camera – transa a ajuns să fie *mai adâncă*.

Erickson şi Huxley s-au întrebat atunci dacă nu se poate dezvolta un fenomen halucinatoriu, atât *în transa uşoară*, *cât şi în cea medie*. Când Huxley avea halucinaţii de gust, nu era conştient ca *înghiţiturile sale se înteţeau* în timp ce făcea asta. La fel, când avea halucinaţii de miros, *nările îi fluturau*, iarăşi, fără să realizeze ca făcea aşa. Au evoluat, astfel, în halucinaţii auditorii şi vizuale, timp în care Huxley auzea muzica şi vedea un trandafir uriaş, care avea chiar 3 metri în diametru. La momentul acela, el mirosea ceva foarte urât, şi descria experienţa ca fiind „intensa… diferita de mirosul unui trandafir”, *o experienţă chiar foarte curioasa*.

Cei doi au evoluat chiar la o super-memorie, dificil de testat în cazul lui Huxley din cauza capacităţii sale extreme de a-şi aminti evenimente trecute. În timp ce Huxley se afla în transa uşoară şi medie, Erickson a luat o carte la întâmplare de pe raft, a citit câteva cuvinte dintr-o pagina, şi, cu o precizie de 65 %, Huxley a putu să recite restul paragrafului şi să spună ce număr de pagina era.

Apoi ei au experimentat cu Huxley o stare *de transa somnambulistica adâncă* în care a experimentat o

restricţie ciudata a conştientei unde totul era foarte literal şi concret. De exemplu, atunci când şi-a deschis ochii în timpul transei a putu să vadă doar lucrurile foarte apropiate de el, scaunul pe care stătea, şi scaunul lui Erickson, chiar acolo în faţa lui.

Notiţele lui Erickson, ca şi amintirile lor despre experienţa s-au terminat acolo. Timp de ani de zile după aceea, se gândea la Huxley şi la capacitatea lui de *adâncă reflecţie*.

Adâncirea

Acum, (numele clientului), aş vrea să te opreşti din numărarea cuvântului „transa" şi doar să laşi experienţa aceasta să se adâncească, în timp ce îţi spun câteva mici povestioare. Cineva mi-a povestit o dată despre un bărbat pe nume Bruce, cel mai bun bucătar din câţi cunoştea. Bruce a mers la diferite scoli pentru a deveni bucătar-şef, şi chiar a lucrat la câteva restaurante bunuţe, dar niciodată nu s-a ridicat la adevăratul sau potenţial. Dar lucrurile s-au schimbat pentru el într-o zi când a descoperit ceva. Spre marea lui surprindere, şi-a găsit vechea tigaie indiana *wok*.

În acelaşi timp, pe coasta de vest, era o femeie Alison care era experta în multe domenii are vieţii sale. Ca să aibă succes în continuare, *s-a mutat* de multe ori… şi, după cum ştii, *mutarea* nu este o treabă chiar uşoară, mai ales când trebuie să ai în vedere şi alţi oameni. Iar acum era timpul să se *mute* din nou.

Acea *tigaie wok* era acoperita cu rugina şi nu fusese folosita ani de zile. Şi-a adus aminte ce bătaie de cap avea cu mâncărurile asiatice, dar în acelaşi timp colegii săi de la şcoala de gastronomie deveniseră experţi în mâncărurile făcute în *tigai wok*. „Observi o mulţime de lucruri despre gătit atunci când te pierzi în *gătitul* wok", îi spuneau colegii lui.

Înapoi pe coasta de vest, Alison a ales o companie care se ocupa cu *mutatul* obiectelor din casă, şi a ales să urmărească maşina *de mutat* de-a lungul ţării, de-a lungul colinelor, peste câmpii, şi câteodată părea să fie o afacere

fără sens, chiar dacă a descoperit că era *mişcată* de frumuseţile naturale pe care o persoană ajunge să le aprecieze mergând de-a lungul Statelor Unite.

În bucătăria sa, Bruce începuse să experimenteze cu *tigaia* sa *wok*, mai întâi cu un singur fel de ulei, apoi cu altul; mai întâi la foc mic, apoi la foc mediu, şi în final la foc tare. Medita destul de mult când muncea la tigaia sa wok, dar adesea el contempla, adânc înăuntru, „nu pot să fac asta, chiar nu pot”. Şi, încetul cu încetul, s-a perfecţionat, şi într-un final începuse să se priceapă destul de bine. Mâncărurile asiatice pe care le prepara erau ispititoare, absolut minunate, iar angajarea la restaurante de cinci stele a venit foarte rapid.

Trezirea

Pentru a oferi o sugestie posthipnotică şi pentru a facilita amnezia, putem începe trezirea cu următoarele: „(numele clientului), te-ai comportat admirabil azi, numărând, ascultând, şi intrând în transa, şi deja încep să mă întreb, (numele clientului), doar ma întreb, între acum şi data viitoare când te vei întoarce, *ce aspect important despre tine vei observa când vei fi afara*? Imediat voi începe să număr de la unu la cinci, timp în care te poţi trezi, dar mai întâi, vreau să-ţi cer să uiţi orice încerci să-ţi aminteşti, şi încep să număr acum, unu, doi, patru… şi cinci”.

Instructajul

Când clienţii deschid ochii, par adesea dezorientaţi. Când îi întrebi ce-şi aduc aminte, spun: „Erickson… Huxley… ceva despre o companie de mutări…” Alţii sunt amnezici complet.

Note pentru practica

În şedinţă următoare, unii clienţi pot descrie ceva de genul: „Am realizat că trebuie să fac nişte schimbări” Câţiva vor fi capabili să conecteze această constatare cu o activitate anume, cum ar fi o plimbare. Mulţi nu vor face nicio legătură, deoarece sugestia din timpul trezirii („observi ceva despre tine în exterior?”) este „uitat” pentru a permite inconştientului să rezolve problema fără

interferenta conştientului. Este mai probabil să aibă efect dacă legi sugestia cu un aspect natural care apare în comportament, cum ar fi plimbarea. Amnezia este sădită în inducţie şi activata în realertare împreună cu sugestia directa de a uita, şi cu omisiunea numărului trei în numărătoare. Atenţia unei persoane este atrasa de ceva care lipseşte în mod vădit, lucru care facilitează amnezia (Jefferey Zeig, comunicare personala, 1998). Transa adâncă este necesară pentru a atinge succesul în aceasta inducţie.

Clienţii care răspund bine la aceasta abordare vor reacţiona la o inducţie conversaţională şi la o adâncire standard cu numărare inversa pentru restul terapiei. Vom continua de obicei caracterul indirect prin instalarea unor semnale idiomotoare din degete, şi apoi prin întărirea ego-ului cu o povestioara, ca parte a terapiei. Urmărind povestioare, clienţii sunt întreabăti: „Este ceva ce inconştientul tău poate să folosească? Poţi să răspunzi cu unul din degete". Dacă se ridica degetul „nu ştiu/ nu vreau să răspund deocamdată" putem să continuăm cu: „Este ceva ce inconştientul tău este doritor să gândească acum sau mai târziu?" Cel mai adesea, ei pot răspunde cu degetul mare. Apoi clienţii răspund afirmativ când li se pune prima întrebare.

Ce s-a întâmplat cu clientul nostru Sam? Dup acinci sesiuni de hipnoterapie el a zis că se simţea mai bine şi nu şi-a mai confruntat agitaţia interioară şi negativitatea. A respins ideea de a merge la un specialist pe probleme de terapie cognitiva standard sau de grup, explicând că ar prefera să îşi continua lungile sale plimbări. Nu am mai auzit nimic de Sam, şi nu putem decât să sperăm că îşi va continua plimbările mult, mult timp de-acum încolo.

Omul-Ploaie

În unele din inducţiile acestei cărţi menţionăm limbajul hipnotic, cuvinte ca „imagine" şi „curios", care stimulează un sentiment de mirare sau de comportament hipnoid. Unul din cele mai puternice cuvinte din aceasta categorie poate fi „poveste". Când spunem clienţilor:

„Lasă-mă să-ţi spun o poveste”, încep imediat să se concentreze pe cuvintele care urmează. Poveste este atât o tradiţie străveche, cât şi o experienţă universala. Clienţilor li s-au spus povesti când erau copii, iar tradiţia continua în experienţa lor actuala într-o varietate de forme. Ei pot citi povesti despre ei înşişi, copiii lor, sau nepoţii lor, sau pot întâlni povesti în filme, cântece sau tradiţii religioase.

Câteodată inducem transa pur şi simplu spunând o poveste. Povestea nu trebuie să aibă neapărat sugestii implicite pentru vreun fenomen de transa. Atenţia clienţilor devine absorbita în timp ce asculta, şi, pe măsură ce apare absorbţia, ei devin receptivi la metasensul sau metafora inerenta povestit. De multe ori, oferim clienţilor vagi povesti ale căror metafore pot fi interpretate în numeroase feluri. Niciodată nu explicam ce încearcă povestea sa schimbe, ci le cerem să „îşi lase inconştientul să se relaxeze pentru moment înainte de a sări la vreo concluzie”.

Cu puţin timp în urmă, eu (ZB) am avut un client pe care-l chema Hiram, un om la vreo 50 ani, care era puţin supraponderal. Încercase multe variante să scadă în greutate, iar acum voia sa încerce hipnoza. Ce m-a impresionat la Hiram la o primă vedere a fost faptul că era *pregătit* pentru schimbare. Problema, după cum o descria el, era „Nu am nicio dorinţă” Când s-a întors, i-am spus o poveste pe care o numim „Omul-Ploaie” şi, ca adâncire, i-am oferit o poveste cu înţeles implicit care descria problema lui. Mulţumim dr. Bob Hall pentru „Omul-Ploaie”.

Inducţia

Am auzit povestea asta de multe ori, şi de câte ori am auzit-o, m-am întrebat care-i sensul ei, dacă e vreunul. Unii oameni au spus: „Înseamnă asta”, iar alţii spun: „Înseamnă aia”, iar alţii spun că nu are niciun fel de înţeles. Totuşi, îmi place oricum povestea, şi ţi-o voi spune şi ţie. Se numeşte „Omul-Ploaie”.

Cu mulţi ani în urmă, într-un loc depărtat de peste mare, un sătuc îndurase luni bune de seceta, şi nu se vedea niciun semn de ploaie pentru perioada următoare.

Mulţi s-au temut că îşi vor pierde recoltele, şi era multă tensiune şi îngrijorare printre oamenii satului.

Într-o zi, un bătrân înţelept care era cunoscut pana hat departe drept Omul-Ploaie a apărut în satul lor. Cuvintele lui de cum a apărut au fost: „Construiţi-mi un cort şi lăsaţi-mă acolo timp de trei zile întregi” Îndată au ridicat un cort şi Omul-Ploaie a intrat acolo.

A trecut o zi şi nu era niciun semn de plaie. Până la sfârşitul celei de-a doua zile, cerul a rămas senin. Oamenii din sat începuseră să se îngrijoreze din ce în ce mai mult. Unii s-au aliniat pe nisip în faţa cortului Omului-Ploaie, alţii îşi frecau mâinile, alţii îşi trăgeau parul din cap. Un bărbat şi-a rupt hainele de pe el de disperare, dar cei mai mulţi sufereau în linişte.

Pe la mijlocul celei de-a treia zile, tot nu era niciun semn de ploaie. Tensiunea a crescut. Un om zicea că a visat un vultur noaptea dinainte. Mamele îşi strângeau copiii la piept şi era tânguiala şi lacrimi printre bătrânii satului. Târziu după-amiaza, nori negri au început să umple cerul, şi puţin după asta, a început să ploua cu găleata.

În timp ce oamenii se bucurau, Omul-Ploaie s-a strecurat uşor afară din coliba. Sătenii s-au aruncat la picioarele lui şi i-au mulţumit din tot sufletul pentru tot ce făcuse. Omul-Ploaie se freca la ochi şi se mira de ce vedea. În final a zis: „Dar n-am făcut nimic încă. Eram bolnav şi aveam nevoie să mă odihnesc vreo trei zile”.

Adâncirea

Aş vrea să te laşi adâncit pe măsură ce îţi spun încă o poveste. O persoană pe care o ştiu, Angela, îmi povestea zilele trecute de mama ei, care locuieşte în josul drumului, în Tucson. Mama ei locuieşte lângă ŢEP – Tucson Electric *Power*. Într-o zi, mama ei, în timp ce se plimba, s-a întâlnit cu un bărbat care lucra la ŢEP. Era târziu după-amiaza şi era o zi foarte fierbinte. A aflat ca numele bărbatului era *Will* (*Voinţa*), *Will* de la *centrala electrica*, care se afla în aer curat şi îşi savura prânzul. Aşa că, mama Angelei, fiind o persoană prietenoasa, a început o conversaţie. Mama ei

era o serioasă studenta la un curs de meditaţie şi imediat a început cu *Will* o dezbatere pe tema *puterii* minţii inconştiente. Will era de părere ca mintea este într-adevăr foarte puternica şi a relatat chiar o povestioara despre propria sa experienţa de meditaţie.

O dată, în timp ce se afla în transa, Will de la *centrala electrica* i-a spus mamei Angelei că a avut o experienţă de conştientă a sinelui doborându-şi câteva din proastele sale obiceiuri. În plus, puterea sa – atât cea interioara, cât şi cea exterioara – a ajuns în mintea sa conştientă. După acea experienţa puternica, Will zicea că s-a simţit mai luminat şi a căpătat senzaţia că poate deveni o persoană mai sănătoasă spiritual. Mama Angelei, pătrunsă de această poveste, a zâmbit şi a spus ca meditează foarte des şi că e bucuroasa să cunoască un spirit atât de asemănător cu ea. Apoi şi-a continuat plimbarea obişnuită, fericită ca a întărit legătură cu Will de la centrala electrica.

Trezirea

În reglarea cu inducţia obişnuită, ne place să spunem clienţilor ca povestea este terminata şi că se pot întoarce la starea lor de veghe.

Instructajul întrebări de genul: „Ce-a însemnat povestea aia?”. Desigur, nu oferim niciodată o explicaţie completa. Unii trăiesc o senzaţie de amnezie pentru prima istorioare, dar ne dau de ştire ca înţelesul implicit al celei de-a doua povesti a fost evident pentru ei. Ca şi cu prima poveste, le distragem atenţia şi le cerem să-şi lase inconştientul să mediteze la perioada dintre acum şi data viitoare.

Note pentru practica

Dacă clienţii se întorc şi sunt stimulaţi imaginativ de aceasta abordare, le mai oferim ceva asemănător, activând resursele inconştientului, şi ajutându-i să-şi găsească propriile soluţii la problemele cu care se confrunta. În acest fel, terapeutul nu este decât un ghid care oferă clientului o imagine generală. Cu aceşti clienţi putem stabili o serie de semnale din degete şi putem încerca să

obţinem un angajament al inconştientului, conform discuţiilor din inducţiilor anterioare.

Cu anumiţi clienţi, aceasta abordare obişnuită, generală, şi permisiva eşuează din prima clipa. Ei pot afişa câteva semne de transa, sau pot fi plictisiţi de acest proces. În asemenea cazuri, vom încerca o inducţie conversaţională sau cu înţeles-implicit cu scopul de a obţine o reacţie din partea lor.

Dar ce se mai întâmplă cu supraponderalul Hiram? A reacţionat destul de bine la aceasta inducţie şi la adâncire. Nu a mai menţionat niciodată de puterea voinţei, şi nici eu, la o adică. A mai fost văzut de trei ori înainte de a participa la un serios program de reducere a greutăţii corporale cu un medic şi un nutriţionist.

Una dintre marile valori ale acestei abordări non-directive a fost aceea ca ajuta *pregătirea* clientului pentru schimbarea necesara. Hiram era pregătit să se schimbe şi avea nevoie doar de un avânt. Alţii au nevoie de o întărire a ego-ului (de o încurajare), de povestioare terapeutice cu angajamente ale inconştientului, sau pur şi simplu cercetări în aria inconştientului pentru a-i ajuta să detecteze obstacolele şi să le depăşească. O dată ce aceste teluri sunt atinse, clientul este pregătit, de obicei, să primească şi celelalte aplicaţii hipnoterapeutice sau terapii conversaţionale obişnuite.

Inconştientului aproape instantaneu, iar rezultatul poate fi văzut în şedinţă următoare. Sau putem să încurajăm explorarea inconştientului într-un mod direcţionat. La finalul acestei povesti (fără sfârşit), putem cere clientului să ne oferă un sfârşit, de ex: „Când vrei tu, poţi crea din inconştientul tău un sfârşit, orice fel de sfârşit vrei tu, şi să-mi dai de ştire ridicând degetul tău va simţi o senzaţie de imponderabilitatea şi se va mişca sus în aer”. Cerem un raport verbal care să urmeze semnalului din deget. Procesul poate fi repetat. Instructajul poate să întârzie apariţia mai multor informaţii.

Capitolul 4

Inducţii confuzionale

FLACĂRĂ DE LUMÂNARE

Am dezvoltat aceasta inducţie în lucrarea mea (GG) pro bono cu refugiaţii din America Centrala. Mulţi dintre aceşti oameni au venit din Guatemala şi El Salvador, unde ani întregi de război civil au dus la răpiri, tortura, masacre, dispariţii, şi crime asupra sutelor şi miilor de indigeni (Melville & Lykes, 1992). În ţara lor natală, vieţile acestor clienţi erau pline de frica şi persecuţii. Din punct de vedere cronic, ceea ce le complica starea erau simptomele de stres posttraumatic şi depresie adâncă. Fischman (1991) şi Pope şi García-Peltoniemi (1991) au făcut o recenzie a celor mai variate probleme implicate în tratarea efectelor psihologice a torturii şi represiunilor politice. Asimilarea culturala este un proces de durata, şi, pentru unii, limba spaniola (pe care o vorbesc şi eu) este limba materna. Câţiva au experimentat şi tratamente speciale în spitale de boli mintale. Totuşi, când sunt trimişi către îngrijire specializata, pacienţii sunt de obicei de acord cu acest lucru, deoarece tratamentul mintal apare ca parte a modelului medical la aceasta clinica cu experienţa. Câţiva din aceşti clienţi au avut tratamente medicamentoase înainte de a ajunge la noi.

lor, de exemplu, „din cauza pastilei pe care mi-au dat-o în Guatemala”. Totuşi, ei vor să se elibereze de aceste simptome, iar hipnoterapia este una din aceste modalităţi disponibile. Aceasta inducţie a fost folosita şi cu refugiaţii din Africa, care, în multe cazuri au trăit torturi şi mai urate şi cruzimi mai mari decât în America Centrala.

Am învăţat repede să renunţ la sugestia închiderii ochilor: doar câţiva au fost de acord cu asta. Aceşti clienţi au devenit foarte rapid absorbiţi de fixarea ochilor, şi, arbitrar, am început să folosesc şi o lumânare de la o biserică catolică, lumânare pe care o plăceau majoritatea dintre clienţi. În plus, foloseam două metode diferite de inducţie pentru a le absorbi şi mai mult atenţia, şi, poate, pentru a aplica tratamentul, în acelaşi timp. Din cauză că aceşti clienţi sunt foarte somatici, o sugestie directa ca un lichid cald le curge prin corp este alternata cu o

povestioara de întărire a ego-ului. Alternarea acestor două metode este însoţită *de numărarea de către clienţi cu voce tare, încet*, de la 100 la unu, în timp ce se lasa absorbiţi de lumânare.

Clienţii sunt informaţi ca terapeutul le va oferi sugestii pentru relaxarea corporală şi le va spune o povestioara care să ţintească la inconştientul lor. „Partea din mintea ta care preia controlul când tu dormi" exprima cel mai bine conceptul acestor oameni. Îşi exprima acordul de a număra invers în timp ce se privesc flacără.

Inducţia

Poţi continua sa tii ochii concentraţi pe flacăra din lumânare, şi, în timp ce faci asta, voi continua să-ţi vorbesc, iar cuvintele vor aluneca în afară şi înăuntru, dar tu nu trebuie să fii atent la cuvinte, pentru ca mintea ta inconştienta acorda atenţie deosebita şi te ajuta în aceste momente, aşa e bine, doar priveşte la acea flacără. Nu trebuie să faci nimic altceva deloc, iar dacă ochii îţi obosesc şi vrei să-i închizi, se pot închide singuri, sau poţi să continui să te laşi absorbit de flacăra aceea, respirând în confort şi relaxare, aşa, lăsându-ţi mintea şi corpul să devină din ce în ce mai relaxate.

100
99
98
97
96
95 94

Acum, (numele clientului) aş vrea să îţi imaginezi un sentiment cald şi plăcut care se creează în tot corpul şi se răspândeşte, de-acolo, din vârful capului. Îţi poţi imagina un lichid cald şi plăcut care te cuprinde sau poate altceva plăcut şi confortabil, şi, când îţi *92* imaginezi asta, să-mi dai de ştire printr-o mişcare a capului… bine, aşa… *91*

Acum lasa acel sentiment confortabil să meargă pana la ceafă, aşa. Fiecare parte din *90* corpul tău care este atinsa de senzaţia asta va deveni din ce în ce mai încetinită şi mai relaxata… acum mai jos de gât, adânc şi *89*

confortabil relaxat.

În fiecare zi, pe drumul spre şcoală, acest (aceasta) bărbat (femeie) trecea pe lângă o *88* magnifica sera. Observa toate acele plante frumoase care creşteau acolo, frunze de culoare *87* verde-închis de diferite mărimi şi flori în culori vibrant luminoase. Într-o zi a întrebat dacă poate să lucreze în sera pe timpul verii, iar *86* şeful a zis: „Sigur, dar e multă munca şi trebuie să fii atent la ceea ce faci” *85*

Te cuprinde un sentiment de confort din ceafa, jos înspre umeri, şi-apoi mai jos pe sira *84* spinării, încet, confortabil, din ce în ce mai încet şi mai relaxat, mai plăcut... *83*

Acel tânăr a început munca şi se străduia zi de zi. Matura podeaua, cara sacii cu pământ şi *82* cu muşchi, şi muta plantele din loc în loc în sera. Din când în când se oprea şi inspira din *81* acel parfum, pierzându-se în splendidele culori care-l înconjurau. *80*

Acum, (numele clientului), lasa acel sentiment plăcut să meargă în partea de jos a corpului tău, mai întâi spre fata, apoi spre piept, *79* o senzaţie foarte plăcută şi confortabila, aşa... Simţi pieptul ridicându-se şi coborând pe *78* măsură ce iei acele guri de aer proaspăt. Lasă acel sentiment plăcut să coboare înspre stomac. 77

Mergând dintr-o parte în alta a serei, se lasa învăluit de plantele care atârnau de sus şi de *76* acelea de jos, un belşug de culori şi de mirosuri diferite care se împleteau într-un remarcabil parfum jilav pe care ajunsese să nu-l mai *75* remarce.

Te descurci foarte bine, (numele clientului), încetinind şi relaxându-ţi mintea şi corpul, şi *74* lăsând acel sentiment cald să te cuprindă, înspre acele mâini, mai întâi mana dreapta, *73* dinspre umăr, şi mergând în jos, încetişor, confortabil, înspre vârfurile degetelor de la *72* picioare.

În orice direcţie se întorcea, tânărul putea să vadă, să miroasă, şi aproape să simtă cum cresc aceste extraordinare plante. Pierduse noţiunea *71* timpului, în timp ce respira, absorbit de peisaj, în sera, în interior

amuzat ca atenţia sa putea fi *70* captata în vreme ce timpul arătat de ceas părea să fie suspendat. *69*

Şi acum pe mâna stângă, (numele clientului), pe braţ în jos. Fiecare părticică a corpului tău care este atinsa de acest sentiment *68* confortabil devine brusc din ce în ce mai încetinită şi relaxata. Încetineşte-ţi mintea şi *67* corpul.

Una dintre marile sarcini ale tânărului angajat era aceea de a lua micile răsaduri dintr*66* un ghiveci şi de a le pune într-un ghiveci mai mare. Măcar dacă ar fi ştiut că cineva, cu *65* câteva luni în urmă, a dărâmat accidental un ghiveci cu răsad tânăr şi l-a lăsat acolo, în *64* spatele băncii, şi acolo a şi rămas, în întuneric, uitat de lume, aparent fără viaţă.

Iar picioarele tale, acum, începând cu piciorul drept, imaginează-ţi, doar imaginează*63* ti, un sentiment de confort care se răspândeşte în jos, înspre genunchi şi mai jos înspre *62* degetele de la picioare, aşa, bucură-te de relaxare şi confort în acel picior. *61*

Într-o zi, tânărul a găsit răsadul. A examinat îndeaproape firicelul şi a văzut văzul spart şi *60* tulpina uscata a plăntuţei. Şeful lui a trecut din întâmplare pe lângă el şi astfel a avut ocazia sal întrebe dacă poate să păstreze răsadul uscat, iar şeful lui i-a răspuns: „Aruncă-l. Poţi să ai *59* alta mai bună. Una vie”. Dar tânărul a insistat să păstreze firicelul. *58*

Şi piciorul tău stâng acum, lasa acea căldură şi acel confort să-ţi cuprindă soldurile şi *57* genunchiul, mai jos, pana la vârful picioarelor, aşa. *56*

La sfârşitul zilei, tânărul a examinat micul răsad cu mai multă atenţie. A desfăcut bucăţile *55* vasului şi a văzut ca la baza ghiveciului erau câteva parţi din plăntuţa care erau verzi. Planta *54* nu era moarta. De fapt, acolo, jos, era foarte vie. Şi asta datorită *sistemului sau de rădăcini 53 puternice*.

Tot corpul tău este acum complet şi confortabil relaxat. Mintea şi corpul tău, adânc *52* relaxate.

El a luat acel mic răsad şi l-a pus în pământ nou. I-a

dat spaţiu să crească, şi apa, şi lumina. *51* Şi curând a început să crească. Fără să-şi dea seama, începuse să dea muguri deasupra pământului. Şi a continuat să crească, *din ce în 50 ce mai puternic*. Mica plăntuţa devenise o *structura cu rădăcini puternice* deja. *49*

Nu e plăcut să ştii că te poţi bucura de confort şi relaxare, doar imaginându-ţi acel *48* confortabil sentiment de încetinire atât în minte, cât şi în corp? Îţi poţi imagina asta *47* oricând vrei tu.

Curând, acea mica tulpiniţa s-a dezvoltat într-un copăcel de toată frumuseţea. Şi, chiar şi *46* azi, este probabil un copac măreţ în curtea cuiva. La urma urmei, acel mic răsad a supravieţuit, s-a chinuit şi în final a înverzit – *45* toate acestea datorită *sistemului sau de rădăcini puternice*.

Adâncirea

Nu este necesara o adâncire suplimentara. Trezirea

Înainte de o scurta trezire (de ex: „Ne oprim acum, aşa că te rog să te trezeşti”), preferam să sugerăm amnezia, care poate fi făcută într-o varietate de feluri. Poate fi făcut direct: „Poţi uita deja orice vrei să îţi aminteşti”, metaforic: „Am avut un vis azi-noapte şi când m-am trezit mi-am amintit doar o mică parte ca visului, sau nimic, nu-mi mai amintesc bine”; sau prin oferirea unor afirmaţii la care clienţii pot răspunde instinctiv cu „nu”, de ex: „Nu se încălzeşte niciodată în Phoenix” sau „Revista *People* nu are poze”. Cu clienţii din V.A. ne place să spunem lucruri de genul: „La orice spital V.A., nu trebuie să aştepţi pentru o programare” sau „La orice spital V.A. nu găseşti vreun muc de ţigară pe-afară sau vreo agrafa de birou pe dinăuntru” O alta metoda de a distrage atenţia este aceea prin care, *imediat* după trezire, i se adresează o întrebare clientului despre ceva irelevant sau care nu are vreo legătură cu ceea ce s-a discutat, de ex: „L-ai văzut pe guvernator aseară la ştiri?”

Orice fel de distragere poate să producă o confuzie temporara, şi amnezia urmează de obicei acestui moment. Se spune ca Erickson se lansa într-o poveste despre un

câine lăţos, sau, la sfârşitul transei, trezea clienţii brusc şi-i grăbea către sala de aşteptare. Pentru a rămâne respectuoşi, este mai înţelept să explicam clienţilor ca procedam în acest fel într-un efort de a-i ajuta sau de a „ajunge sub radar”, lucru pe care mulţi oameni îl înţelegeau şi-l apreciau.

Instructajul

Cu clienţii care sunt somatici, este important să direcţionăm întrebările către senzaţiile din corpul lor. Observarea relaxării, în contrast cu tensiunea şi durerea, întăreşte şi susţine transa foarte puternic. Dacă nu-şi aduc aminte povestea, încadrăm amnezia în categoria aptitudinilor hipnotice, ceea ce şi este, desigur. Unii clienţi mai conştienţi de sine pot simţi că au dat greş din cauză că nu-şi amintesc tot. De asemenea, explicam raţionamentul prin care inducem amnezia: „Astfel că se poate lucra în mintea inconştienta fără interferenta conştientului”.

Note pentru practica

Unii recunosc ca această poveste despre sera a fost adaptata din „Răsadul”, o poveste din excelenta lucrare a lui Lee Wallas, *Povesti pentru a treia ureche*” (1985). Oricare din poveşti poate fi susţinută, cu o inducţie mai convenţională, ca poveste de întărire a ego-ului, sau ca parte a terapiei. Am găsit această poveste şi altele similare ca fiind puternice la clienţii „constructivi”, care oferă un răspuns vocal pozitiv imediat după experienţa.

Aceasta inducţie are câteva avantaje distincte. Conţine inducţia, adâncirea, şi terapia. Poate fi folosită de mai multe ori cu acelaşi client, fiind suficient de „ocupata”. Deoarece oamenilor *le place* (se simt mai bine datorită ei, stimulează inconştientul etc), ei nu se simt plictisiţi dacă o folosiţi în ocazii diferite. De fapt, oamenii spun că au de învăţat de fiecare dată cate ceva.

Terapeutul poate experimenta cu diferite ancore, cum ar fi un pumn sau un cerc făcut din degetul mare şi arătător. Utilizarea ancorei în mediu natural ar trebui să stimuleze atât relaxarea, cât şi întărirea ego-ului. Înregistram, de obicei, pentru anumiţi clienţi care vor să

facă practica acasă.

Clienţii devin câteodată pierduţi în numărare şi se poate să amestece numerele, dar asta contează prea puţin. Trebuie să urmeze instrucţiunile, astfel ca, dacă număra foarte încet, se poate ca terapeutul să termine înaintea lor. Dacă termina de numărat prea devreme, trebuie pusi să numere din nou de la 100.

Clienţii cu PTSD predispuşi la disociere dau impresia ca ajung la disociere mai puţin cu aceasta inducţie, deoarece nu este suficient structurata. Totuşi, dacă se disociază brusc, redirecţionarea blândă către numărare îi poate ajuta să revină pe drumul corect. Dacă se disociază pe perioade mai lungi de timp, e posibil să fie necesara întreruperea întregul proces. Structura acestei inducţii pare să păstreze gândurile intruzive şi fenomenele asemănătoare asociate. În experienţele noastre, în cazul în care clienţii PTSD cu tendinţe spre re-experimentare sau trezirea în timpul transei, comportamentul poate apărea cu orice fel de inducţie şi poate apărea chiar relaxarea musculara progresiva.

Definim aceasta inducţie „confuzionala” datorită procesului sau bilateral şi oportunitatea pe care o acorda pentru sugestia metaforica. Desigur, alte inducţii confuzionale se bazează mai mult pe joaca de cuvinte şi pe încărcarea şi confuzia cognitiva evidenta.

Anumiţi clienţi care răspund favorabil la asemenea hipnoterapie ajutătoare sunt pregătiţi pentru o terapie-expunere cum ar fi „inundaţia”, regresia temporala hipnotica cu descărcare psihică şi resemnificare, sau desensibilizarea mişcării oculare şi reprocesarea (EDMR). Totuşi, aceşti clienţi, ca mulţi alţii cu PTSD, resping orice tratament specializat pe PTSD deoarece nu pot tolera redeschiderea unor rani mai vechi.

Mistificarea (Înşelarea)

Dacă un client spune „Nu, nu mă interesează hipnoza”, atunci probabil nu vom putea consuma mai multă energie în această direcţie. Totuşi, dacă un client spune „Vreau să intru în transa, dar *pur şi simplu nu pot*”,

atunci exista un număr de opţiuni disponibile. Clientul neinteresat este un bun exemplu de rezistenta conştientă, în timp ce al doilea tip de client caracterizează o rezistentă inconştienta.

O inducţie „operator-dublu” poate fi cea mai scurtă ruta către calcularea rezistentei inconştiente. Totuşi, dacă nu aveţi luxul de a fi asistat de un al doilea terapeut, aceasta inducţie poate fi exact ce aveţi nevoie. Mulţi colegi au folosit aceasta inducţie, şi ne-au spus ca pare să fie atât de tulburătoare, încât pacienţii intra invariabil în transă. Am dezvoltat aceasta inducţie pentru un tânăr cu sindromul Reiter, o forma mai dureroasa şi mai istovitoare de artrita. Clientul sta dorit foarte mult să intre în transa şi a spus: „Ceva ma tine în urma – nu ştiu ce”. De atunci am folosit-o cu clienţii mai puţin rezistenţi. Ca şi cu alte inducţii, spunem persoanei dinainte la ce să se aştepte. Atunci ei înţeleg ca aceste lucruri ciudata şi aparent de neînţeles sunt spuse în beneficiul lor. Cu alte cuvinte, putem spune: „Îţi voi citi ceva ce se numeşte „Inducţia înşelătoare”.

O poveste în cadrul altei povesti – sau o inducţie în cadrul altei inducţii – este un dispozitiv foarte la îndemână pentru a evita un set fix de conştientă. De observat ca sugestia fenomenului hipnotic (De ex: sublinierea senzaţiilor îndeosenzoriale) este similar cu alte inducţii, dar aici supraîncărcarea şi confuzia sunt mijloace de descărcare.

Ne este greu să ne-o amintim pe-asta, aşa ca o citim dinainte, invariabil. Înainte de a începe, clientul este instruit să aleagă un punct pe care să-l privească şi să continue să privească la acel punct în timp ce citim iducţia. I se spune: „Poţi să-ţi închizi ochii oricând doreşti”, împreună cu restricţia, sau măsura de precauţie: „Poţi intra în transa oricând doreşti, sau doar să asculţi următoarele cuvinte”.

Inducţia

Vreau să-ţi povestesc despre o tulburătoare şi ciudata experienţa a terapeutului nostru în timp ce încerca

să inducă o stare de transa unei persoane despre care era greu de spus ce se petrecea în interiorul ei (lui). Astfel ca, terpaeutul a recurs la juxtapunerea şi amestecarea mai multor fenomene diferite pentru a induce transa. Toate astea poate nu au niciun sens pentru tine, dar pana sa terminam, vei simţi cu siguranţă ceva în felul tău, sau o să simţi în corp, sensul a ceea ce urmează.

Ştii cum e când te simţi bucuros că faci ceva, privind în urma la experienţa trăită, poate chiar apreciind-o cu perspectiva temporala sau spaţială. Ei bine, suntem bucuroşi să putem înregistra exact acele cuvinte din acea zi, pe care ţi le voi reproduce fidel.

„Bob" – numele lui era Bob – „Ştiu şi eu şi ştii şi tu şi oricine ştie că tu şi eu şi aproape toată lumea are cate o mână dreapta şi una stânga, un picior stâng şi unul drept, o ureche dreapta şi una stânga, şi o minte conştientă, l afel ca şi o minte inconştienta.

„Cu toate aceste lucruri avem multe experienţe, chiar acolo, când am învăţat să numărăm, unu, doi, trei… poate experimentând un anumit sentiment sau senzaţie pe de-o parte, spre deosebire de celălalt, sau poate amândouă odată. Acum, Bob, îţi voi spune o întâmplare cu o persoană cu care lucram eu şi care voia sa i se spună Inskeep, un nume cam ciudat.

„I-am spus: «Inskeep, chiar acum aş vrea să-ţi imaginezi, doar să-ţi imaginezi fără vreun efort conştient, o furnicătură în mâna ta dreapta. Aşa, Inskeep: nu o face, doar imaginează-ţi. Şi acum vom accelera puţin, rapid, imaginează-ţi în lobul urechii stângi o furnicătură, şi apoi în lobul urechii drepte, apoi o amorţeală, sau o gâdilătură, în treimea dreapta a mâinii tale stângi. Autonomie, independenta, acolo, aşa… Ştiu ca toate astea îţi par confuze, dar continua să faci ce ai început, fără vreun efort conştient din partea ta, şi orice ce simţi tu în extremităţile tale este foarte normal, şi acorda atenţie deosebita minţii tale».

„Inskeep era aşezat pe un scaun chiar aşa, Bob, şi mi-a spus că, în timp ce vorbeam despre mâinile lui, trecea

printr-un moment dificil deoarece îşi strângea degetele de la picioare în pantofi, oricât de interesant ar suna… sau ar părea.

„Am continuat atunci: «Inskeep, rece şi fierbinte, şi multele temperaturi dintre ele, 40 grade, 30, grade, 25 grade, 20 grade, şi nu-ţi trebuie diploma ca să simţi toate acele lucruri. Oamenii pot dezvolta o transa uşoară sau medie, sau o transa adâncă, orice cere mintea lor inconştientă, chiar dacă uneori conştientul încearcă să interpună ceva diferit. Imaginează-ţi, Inskeep, o senzaţie uşoară în mâna ta dreapta şi o greutate în partea de jos a piciorului tău stâng. Mana dreapta, piciorul stâng, mare parte de aici de sus, şi partea de jos de-acolo, foarte bine, şi apoi o greutate în trei sferturi din mâna ta stângă şi o senzaţie uşoară în piciorul tău drept – nu tot piciorul tău stâng, ci numai o parte semnificativa a lui. Uşor, greu, aici sus, acolo jos, deloc, doar o parte, te descurci foarte bine, imaginează-ţi şi înţelege ca rezistenta înseamnă minte puternica care nu poate să nu reziste să alunece.

„Inskeep, mergi înăuntru, şi vezi ca o persoană poate acorda atenţie lucrurilor exterioare în acelaşi timp, fără să încerce măcar, independent. Imaginează-ţi o mănuşă de cauciuc grea şi o mănuşă cu un deget mai moale pe cealaltă, ori pe stânga, ori pe dreapta, şi imaginează-ţi ca ajungi jos şi atingi o parte din piciorul tău care are o amorţeală, sau o furnicătură, sau, pe de altă parte, imaginează-ţi o şosetă din lana mai grea pe un picior, poate pe cel stâng, sau pe cel drept, şi ajungând la acel picior de acolo de sus pentru a atinge una din acele mâini care şi-a dezvoltat o căldură anume, sau o răceală, poate o căldură furnicătoare, sau o răceală amorţită într-o singură mână, sau poate în amândouă. Cineva mi-a spus că extremităţile au o semnificaţie adâncă, dar ştiu ca neştiinţă, uitarea, sau conştientizarea parţială, într-un fel uşor sau mediu, este ceva ce oferă un lucru care merita observat, şi orice s-ar întâmpla în corpul tău este normal. Dar, Inskeep, personal, nu am nicio autoritate de a-ţi permite ţie să-ţi laşi mintea sa alunece, aşa ca, te rog,

concentrează-te asupra corpului tău”.

Bob era foarte atent şi deja experimenta multe senzaţii în extremităţile sale, dar observase şi felul în care respiraţia lui se schimbase aproape imperceptibil. Îmi spusese mai târziu ca aceasta experienţa era diferita de ceea ce îşi amintea el când era foarte tânăr, şi umplea o găleată cu nisip pe plajă, iar nisipul începea să dea pe-afară, în timp ce gaura din pământ se umplea cu apa, şi, pe măsură ce sapa, atât găleata, cât şi gaura se revărsau, şi tot ce învăţase el din asta era ca, de fiecare după aceea, de câte ori întâlnea pe cineva pe nume Doug („sapa”), se simţea supraîncărcat – indiferent ce înseamnă asta.

Bob avea de asemenea un învăţător la şcoală primare al cărui nume era Duggin. Mr. Duggin îl prindea visând cu ochii deschişi acolo în rândul din spate al clasei şi-i spunea: „Aluneca atunci când vrei tu, Bob”.

„«Inskeep», continuam eu, «imaginează-ţi ca vocea mea este acolo împreună cu extremităţile tale, şi vom continua aşa, dar un pic mai repede, deoarece acum ne apropiem de final, şi trebuie să acordăm atenţie deosebita atât interiorului, cât şi exteriorului, şi se poate să fie foarte ciudat, sau poate ca mintea ta inconştienta se bucura în interior.

„«Doar imaginează-ţi, Inskeep, următoarele: trei sferturi stângi din urechea ta dreapta poate dezvolta *acum* un foarte distinct sentiment, în timp ce partea de jos a urechii stângi poate detecta un sentiment opus, poate alternativ, poate împreună, întotdeauna ascultând, în timp ce el asculta interior la a treia ureche a sa, şi ştii ce înseamnă asta.

„«Şi în timp ce se întâmplă toate astea cu acele urechi, îţi poţi imagina în tine un amuzament stânga-dreapta, sus-jos în acele mâini şi picioare, în timp ce urechile celeilalte persoane – toate trei urechile – operează fiecare în parte. Caldmana-jos-trei sferturi sau jumătatea de sus cu cealaltă răceală, iar piciorul opus cu amorţeala sau furnicătura-alternativ-stanga-treime-da-şi-ce-a-mai-ramas-dinea-nu, sau greutatea în una sau mai multe părţi

şi o mână care este diferita de senzaţia de uşor deja prezenta într-un anumit grad dezvoltându-se în cealaltă mana sau picior opus care nu poate să aibă propria viaţă. Simţind, independenta, autonomie, dezvoltare…»”.

Adâncirea

(numele clientului), aşa e bine… Te descurci foarte bine. Acum asculta atent pe măsură ce număr de la 10 la 1 şi pe măsură ce acele numere descresc, cate una, te poţi imagina scufundându-te din ce în ce mai adânc într-o stare nu prea uşoară de transa, să sperăm. Încep să număr acum: zece… noua… opt… Când era mic umfla un balon. Era unul verde sau unul albastru? Am uitat. Oricum, după ce l-a umflat, şi-a lipit degetul de o porţiune a lui şi l-a răsucit, şi nici în ziua de azi nu ştie dacă degetul era în interiorul sau în exteriorul balonului… *poţi s-o faci*, (numele clientului) … şapte… şase… Noaptea trecută am căutat comutatorul şi nu l-am găsit… şi *poţi s-o faci*, (numele clientului), cinci… patru… trei… Vindeau paturi mexicane de-a lungul străzii pentru doar doi dolari fiecare… şi *poţi s-o faci*, (numele clientului) … doi, şi unu…

Trezirea

După porţiunea de terapie, dacă exista, clientul este realertat ca şi în alte inducţii. Dacă scopul unei inducţii confuzionale este acela de a aduce clientul în stadiul experienţei hipnotice, inducţia şi adâncirea singure sunt de obicei suficiente pentru o primă sesiune terapeutica.

Instructajul

Întrebările post-transa ar trebui direcţionate ca ţinte în inducţie. „Cum te simţi în picioarele tale?” „Ce diferenţă observi între mana dreapta şi cea stângă?” „Simţi o ameţeală în cap? Povesteşte-mi mai multe despre asta”. Întrebări ca acestea, ca şi întrebările care sunt legate de distorsiunea timpului şi amnezie, sunt recomandate. Toate acele lucruri sunt puternici întăritori ai transei.

Note pentru practica

În adâncire am folosit metoda *non sequitur*, un dispozitiv uşor confuzional care poate da roade bogate când e folosit cu înţelepciune. Non sequitur este o

interferenta sau o concluzie care nu rezulta din premise, o afirmaţie care, în sine, nu rezulta sau nu se potriveşte cu setul de conştientă al clientului. Rezultatul este confuzia. Oamenii caută în mod natural o scăpare din starea de confuzie, lucru care-i face să fie deschişi la sugestie. Astfel, terapeutul oferă o cale de ieşire – dar în direcţia dorită. Aşadar, „*poţi s-o faci*”, sau o sugestie similara este în mod normal utilizata, dar numai după câteva secunde, timp în care confuziei i se permite intensificarea.

Amintiţi-vă ca, o dată ce un client atinge transa, se poate abandona inducţia confuzionala şi se poate trece la o metodă mai convenţională. Exista întotdeauna excepţii, totuşi. Omul cu sindromul Reiter a insistat ca aceasta metoda să fie folosita întotdeauna asupra lui. „Îmi place foarte mult”, a spus el. Pe parcursul câtorva luni am folosit-o ca pe un vehicul pentru o varietate de aplicaţii terapeutice de succes pentru durere şi administrarea anxietăţii, întărirea ego-ului, şi activitate psihică crescută.

O dată ce clientul experimentează cu succes transa, exista o accelerare a relaţionării şi a încrederii. Cooperarea şi „dansul” pot începe în mod înţelept, şi acesta e un prilej bun pentru iniţierea semnalelor din cap şi din degete.

Dublu-operator

Mulţi clienţi dau dovada de adâncime în transa, ca şi o reactivitate generală crescuta, cu fiecare şedinţă de transa.

Clienţii încep să se simtă mai confortabil şi putem să croim hipnoterapia conform cerinţelor individuale. Ei „se descurca” cu hipnoza cu cât o exersează mai mult. O alta cale de a vedea acest lucru este acela ca antrenam oamenii pentru a fi pacienţi buni. Clienţii despre care Milton Erickson a scris – aceia care au experimentat scrisul automatic sau pseudoorientarea în timp, de exemplu – nu erau clienţi obişnuiţi. Erau clienţii obişnuiţi cu care Milton Erickson a muncit foarte mult, timp de vreo 8 ore, cel puţin, „antrenându-i” în experimentarea transei înainte să încerce anumite măsuri terapeutice care, pentru mulţi,

poate părea exotic, sau, cel puţin, greu de realizat.

Folosim inducţia dublu-operator cu clienţii care au o rezistentă inconştienta formidabila şi cu care au fost încercate deja alte tipuri de inducţie. La V.A., Tucson, folosim aceasta metoda în scop educativ, sau cu clienţii cronic rezistenţi care sunt trimişi la noi în mod special.

Convenim dinainte cine va fi „omul direct", sau operatorul care va oferi sugestii directe pentru relaxare, şi cine va fi „confuzionarul", sau operatorul care va expune afirmaţii confuzionale cu scopul de a cauza clienţilor o supraîncărcare atât de mare, încât să vrea să evadeze. Putem însămânţa „evadare" în discuţiile pretransa prin simpla discuţie cu fiecare despre un film în care exista o pistă de „evadare" sau o trapa de „*scăpare*".

Desigur, clientului i se da raţionamentul acestei inducţii: „Vom vorbi amândoi cu tine în momente diferite, şi o parte din discuţie poate părea confuz sau poate să nu aibă sens, dar acest lucru este făcut ca să te ajute". Clientului i se oferă o inducţie permisiva prin metoda fixării ochilor sau închiderea lor, şi apoi i se spune să ia două guri de aer curat.

Inducţia

PRIMUL TERAPEUT: Suntem foarte bucuroşi că ai venit azi aici. Acum, (numele clientului), fără îndoială *că ai observat vremea* de afară de azi şi *te-ai gândit destul de mult* la ce fel de experienţa vei avea astăzi aici, întrebându-te dacă vei intra într-o transă *uşoară* sau *medie*, ştiind ca o transa adâncă *nu e realizabila la acest moment*.

AL DOILEA TERAPEUT: *Nu-l asculta pe el*.

PRIMUL TERAPEUT: Aşteptând *acolo* înainte să vii *aici*, poate *că ai meditat la anumite lucruri*, şi mergând înăuntru, *atât de mult* cât *vrei tu*, poate fi *o experienţă foarte interesanta*... şi orice fel de experienţa vei avea astăzi aici, este a ta şi numai a ta, şi te poţi bucura de ea şi o poţi aprecia, *mereu pe locul şoferului*...

AL DOILEA TERAPEUT: *De ce curenţii de apa aleargă zi* şi *noapte neîncetat*?

PRIMUL TERAPEUT: Te descurci foarte bine, (numele clientului), *absolut nimic* din ceea ce o persoană face sau gândeşte… *Poate îţi va părea interesa*nt să ştii ca unii oameni care vin aici *nici măcar nu asculta* cuvintele, sau pur şi simplu le *elimina*, le ignora total, sau sunt *atenţi la altceva*, iar alţii le lasa şi *se bucura* în interior.

truisme legătura alternativelor comparate constrângere confuzie alăturarea opoziţiilor truism constrângere implicare metafora non sequitur / confuzie neştiind / nefăcând implicare legătura alternativelor comparate

AL DOILEA TERAPEUT: *De obicei spune oamenilor*: *„vă rog să nu daţi atenţie cuvintelor”… confuzie dar nu ştie despre ce vorbeşte*.

metafora

PRIMUL TERAPEUT: Un *om* a venit o dată aici şi s-a aşezat exact în scaunul tău şi a început să se relaxeze uşor, începând de la gât şi mergând spre corp, relaxându-şi musculatura, în jos spre braţe, şi apoi pe spate… mergând adânc şi mai adânc într-o stare de transa uşoară şi plăcută de relaxare…

AL DOILEA TERAPEUT: *El a intrat în micile tăceri dintre frunze…*

non sequitur / confuzie

PRIMUL TERAPEUT: *Un alt bărbat* a început de jos, prima data simţind acea relaxare plăcută – sau era doar o furnicătură sau o alta amorţeala ciudata? – în *metafora* picioare, încetişor mişcându-se în sus, pe picioare, doar observa, şi eventual apreciază… confortul şi relaxarea…

AL DOILEA TERAPEUT: *Transa nu este o stare subiectiva, până la urmă…*

PRIMUL TERAPEUT: *O altă persoană* a lansat ideea de *transa adâncă* comparativ cu o transa moderata, şi un altul a lansat ideea de *transa blândă* versus cele două stări mai adânci, şi în final a decis să nu ia *nicio decizie conştientă*, ci doar să se lase în alunecare spre o transa mai adâncă, mai confortabila, la acel moment…

confuzie metafora dubla legătura conştient-

inconştient

AL DOILEA TERAPEUT: *Trebuie să fii atent la manipulare… s-ar putea ca el să nu ştie despre ce confuzie vorbeşte…*

PRIMUL TERAPEUT: Respira confortabil şi relaxat, ştiind cât e de plăcută şi confortabila încetinirea… apreciază acele senzaţii din corpul tău…

AL DOILEA TERAPEUT: *Va trebui să conduci rapid spre* casă, *aşa că de ce să încetineşti acum*? *Confuzie*

PRIMUL TERAPEUT: Coborârea în transa poate fi foarte confortabila, observând câteva senzaţii în corpul tău… şi respiraţia ta, observând – şi apreciind – chiar cele mai subtile schimbări din respiraţia ta, şi cum *fiecare gura de aer proaspăt te poate adânci mai mult* într-o stare uşoară, sau chiar moderata, de relaxare… *şi, implicare* de asemenea, observând cum timpul *poate părea ca cuvânt de legătura încetineşte*, *sau ca accelerează*, dar timpul de pe un *distorsiunea timpului* ceas şi timpul din transa pot deveni interpretate greşit, şi în final niciuna din acestea nu par să conteze deloc… şi dacă se pierde noţiunea timpului, sau pierderea senzaţiei în *acea* mana, toate acestea fiind experienţe comune în transa…

(Primul Terapeut face semne Celui De-al Doilea Terapeut să înceteze)

disociere constrângere metafora truisme metafora metafora restructurare involuntariat

Adâncirea

PRIMUL TERAPEUT: Aş vrea să laşi aceasta experienţa sa se adâncească pe măsură ce-ţi spun eu o poveste. Cu poveştile astea, unii oameni găsesc interesant să nu acorde atenţie conştientă cuvintelor în timp ce-şi lasă mintea sa alunece şi să viseze, sau să se concentreze în schimb pe altceva ce se petrece în afară, sau poate înăuntru. Această poveste, pe care o vom numi „Povestea baloanelor”, cred că era pe la sfârşitul anilor 1950 sau cam aşa ceva, o tânără care se numea Maria a absolvit liceul într-un mic orăşel din Texas, sau poate era alt stat, nu sunt sigur. În acele zile, fetele de vârsta Mariei stăteau mai

mult pe PRIMUL TERAPEUT: (numele clientului), vreau să continui aşa, întrebându-te… sau poate ca mintea ta rătăceşte, nu ştiu, şi *nici nu prea contează că faci neştiind/nefăcând vreun lucru anume*, şi îţi voi spune o mică poveste curând, o poveste care *poate sau nu să aibă legătură cu situaţia ta*, şi bine-nţeles, *poţi alege să nu asculţi*, ceea ce e în regulă. *Unii oameni*, *care au venit* aici acum, ca tine, *aşezat* acolo şi *respirând* înăuntru şi în afară, şi *fiind conştient* de anumite senzaţi din corpul lor, *ei* se lasa pur şi simplu în alunecare în timp ce privesc un film, sau conduc o maşină, sau ascultând o poveste, sau orice altceva, lăsându-şi mintea inconştienta sa examineze şi să sorteze, în modul lor propriu şi în ritmul lor, orice ar putea să fie important, în timp ce *alţi oameni* îşi programează mintea în mod conştient să alunece, lucru care cere multă *tărie şi determinare*… şi în cazul tău ar putea să fie prea devreme de spus dacă *mintea conştientă sau inconştientă* îţi va permite confortul şi pacea existenta în transa, *ceea ce se întâmplă de la sine*, ca un picior, sau ca un picior care adoarme, sau ca atunci când cazi în aţipeala de obosit ce eşti…

acasă, se măritau, creşteau copii; iar băieţii din vremurile acelea stateu în oraş, poate lucrau în depozitul de îmbuteliere, şi niciodată nu se depărtau prea mult de casa. Totuşi, Maria era independenta şi cu spirit de aventura, şi era şi foarte inteligenta, primise şi o bursa de studii la facultatea de Biologie a Universităţii din Wisconsin. Oamenii de-acasă continuau să fie surprinşi de Maria când a hotărât să meargă la Facultatea de Medicina şi mai târziu a devenit un faimos cercetător, dar asta chiar nu are nicio legătură cu povestea.

Ca boboc în Madison, Wisconsin, banii erau puţini şi trebuia să se angajeze în mai multe locuri ca să-şi acopere cheltuielile. Muncea în orice moment în care nu studia, şi unul dintre job-uri era şi acela de a vinde diverse lucruri la evenimentele sportive ale Universităţii. Vindea ciocolata, cafea, alune, şi oriunde era solicitata, se ducea, şi mereu făcea o treabă bună. „Vine ziua întrecerilor la fotbal, şi am

o misiune speciala pentru tine, Maria", i-a spus şeful fetei, şi a dus-o pe teren. În colţul terenului, Maria a văzut o pânză umflata de sute şi mii de baloane mici. Erau şi roşii, şi albe, şi verzi, de diferite culori, şi toate erau agăţate acolo sub acea pânza.

Şeful i-a zis: „Maria, singura ta misiune este aceasta: Când jucătorii noştri se apropie de colţul acesta, tu trebuie *să dai drumul acestor baloane să zboare*. Pur şi simplu rupi aţa. Înţelegi?" Maria a aprobat înclinând din cap. Cu siguranţă aceasta era o misiune uşoară. Trebuie trasa sfoara. Dar imediat începuse să gândească: „Trebuie să fie şi alte căi *de a da drumul acelor baloane*".

Nu fusese niciodată un fan al fotbalului, aşa ca ignorase jocul pentru a privi cu mai multă atenţie la acele baloane. Îşi freca mâinile cu putere ca să le încălzească, şi-a înfipt picioarele în pământ, şi, prin aburii ieşiţi pe gura, privi la muntele de baloane. Se întrebă cum ar fi să elibereze doar un balon roşu, apoi, pe măsură ce lărgea gura de ieşire, îi dădea drumul să zboare. Nimeni nu se uita la Maria, iar jucătorii Wisconsin Badgers se îndreptau spre celălalt capăt al terenului cu două minute înainte de jumătatea timpului.

Ea chicoti când ajunse sus şi dădu drumul unui balon alb, apoi altor două baloane roşii; apoi altor trei baloane albastre acolo, apoi unul verde acolo jos. Pur şi simplu *le dădu drumul*. Continua în felul acesta, cu diferite combinaţii de culori, două acolo, cinci dincolo, sus, jos, împrejurul acelui colţ, bucurându-se de fiecare dată când elibera un balon. Uitase complet de vremea geroasa şi pierduse complet noţiunea timpului, ceea ce nu prea contează deoarece două minute din timpul de pe ceas într-un meci de fotbal pot ajunge să fie chiar şi 10 minute sau mai mult.

La sfârşitul jumătăţii meciului, fanii au izbucnit în strigate de bucurie pe măsură ce jucătorii se retrăgeau la vestiare, dar Maria nu auzea nimic deoarece era scufundata în eliberarea de baloane. Şeful îi atrăsese atenţia brusc: „Lasă-le să zboare!". Ea trase atunci de

sfoara şi toate baloanele rămase în pânza, mii şi mii de baloane, pur şi simplu *zburară*...

Trezirea

Ţinând cont ca scopul era să treacă de rezistenta lor, putem să-i trezim în felul următor, care oferă un mesaj de constrângere, aprecierea pentru o treaba bine făcută, şi o sugestie posthipnotică: „Cuvintele sunt doar cuvinte, poveştile sunt cuvinte adunate laolaltă... şi câteodată ataşăm prea multe înţelesuri în toate aceste lucruri. În orice caz, este important să recunoaştem că te-ai comportat foarte bine aici, şi ştim ca data viitoare când te vei întorcea aici, te vei aşeza acolo, şi asta va fi un semnal pentru tine să te întorci în starea confoartabila şi relaxanta a transei".

Instructajul

Clienţii care au o reactivitate mare vor afişa o stare de imobilitate, o masca facială, lipsa salivaţiei, şi alte semne de transa. Aceşti indicatori ai transei trebuie să fie clar detectaţi împreună cu distorsiunea temporala şi amnezia. Clienţii care nu prezintă reacţii vor fi întrebaţi despre experienţele lor imaginare sau subiective, de ex: «Ce se petrecea înăuntrul tău în timpul acestei experienţe?» Dacă raportează orice tip de atracţie – sau doar curiozitate sau fascinaţie – la acest nivel, încercam să structuram şedinţa în jurul acestei experienţe. Unii clienţi nu raportează nimic din ceea ce am descris mai sus, dar vor recunoaşte experienţa operator-dublu ca fiind interesanta sau folositoare. Asta ar putea să însemne doar recunoaşterea faptului că ne-am străduit să îi ajutam să intre în transă. Dacă raportează ca experienţa a fost interesanta sau folositoare, atunci vom repeta inducţia Operator-Dublu şi în şedinţă următoare, poate schimbând-o puţin prin includerea unor perioade mai lungi de linişte pentru a mări captarea atenţiei.

Şi, mai presus de orice, încercaţi să nu le daţi impresia pacienţilor că au dat greş. Chiar dacă singura lor reacţie era aceea de a sta acolo, pur şi simplu, încercaţi să subliniaţi acest lucru ca fiind ceva pozitiv şi care poate să

fie constructiv într-o şedinţă ulterioara.

Note pentru practica

De-a lungul anilor, am experimentat cu aceasta inducţie într-o varietate de moduri. Ambii operatori vorbind în acelaşi timp nu pare să fie ceva care să aibă efect, la fel ca vorbitul alternativ. Ne gândim ca vorbire simultana poate fi prea suprasolicitanta, ceea ce poate rezulta în evadarea clientului spre un resentiment, mai degrabă decât spre transa. Cu rolul celro care induc confuzia am încercat să citim ceva care părea fără sens şi confuzional, cum ar fi: poezia lui Cummings, care produce rezultate pozitive. Este de asemenea eficient dacă cel care induce confuzia alternează o directiva confuzionala de constrângere („Nu-l asculta pe el”) cu un non-sequitur („Încă ma mir de ce tabloul de pe perete era îndoit”). Ambele sugestii sunt confuzionale şi pot avea ca rezultat evadarea clientului în direcţia transei; totuşi, folosind alternanta non-sequitur, se poate îmblânzi duritatea inducţiei, şi poate oferi şi o stimulare imaginala.

Adesea, folosim „Povestea Baloanelor” devreme în terapie, în special cu clienţii anxioşi. După o inducţie şi o adâncire, stabilim un set de semnale pentru: da, nu, nu ştiu/nu sunt pregătit să răspund încă. Spunem povestea, apoi punem întrebări inconştientului pentru a obţine semnale din degete, de ex: „Este ceva în această poveste ce mintea ta inconştienta poate folosi? Când vrei tu, poţi răspunde cu unul din degetele tale…” În inducţia Operator-Dublu folosim „Baloanele”, sau o poveste similara, ca o adâncire, deoarece mulţi clienţi rezistenţi ajung să fie atraşi de o poveste, mai degrabă, decât de o adâncire standard.

Telul nostru este acela de a face transa o opţiune mai dezirabila. Toate eforturile noastre sunt direcţionate către distragere şi supraîncărcarea clienţilor, aşa încât ei pot evada în direcţia „dorita” de operator. Astfel, nu vrem să schimbăm rolurile în timpul inducţiei, pentru că vrem ca pacienţii să rămână legaţi de experienţa data de operator. Când facem asta cu operatorul, veţi avea nevoie să

schimbaţi scaunele şi ulterior să vă schimbaţi tonul vocii de fiecare dată. Acest lucru poate fi cam greoi, deoarece trebuie să avem rolul celui care induce confuzia înregistrat pe caseta, deşi mulţi colegi de-ai noştri au avut succes cu asta. Disponibilitatea a doi operatori este un lux în cele mai multe cabinete; totuşi, e bine să se stabilească aceste două voci, deoarece clienţii răspund bine la două voci, chiar şi cu inducţiile standard.

În acest punct, unii dinte dvs pot gândi: „Nu vreau să fac un asemenea deranj să induc pe cineva în transa”. În acest caz, încercaţi inducţia „Mistificării” prima dată. Funcţionează de obicei la fel de bine ca şi asta. Ţineţi minte, mulţi clienţi rezistenţi vor răspunde mai bine efortului pe care-l extinzi în aceste inducţii cum este aceasta, şi în acest punct, reuşeşti cu succes să pătrunzi în rezistenta lor. În sesiunea următoare, te poţi întoarce la una din inducţiile standard.

Stânga-dreapta

Citrenbaum, King, şi Cohen (1985) descriu cum într-o zi cei trei autori sau pierdut în drum spre atelier. S-au oprit pentru a cere informaţii la o benzinărie şi li s-a spus: „O luaţi de două ori la stânga şi de trei ori la dreapta”. Cei trei erau descurajant de confuzi şi pierduţi, dar aceasta experienţa i-a învăţat ceva despre renunţarea de sine. Am adaptat aceasta anecdota la o inducţie confuzionala şi apoi am utilizat o poveste numita „Camere simple” ca un vehicul pentru adâncire.

Ca şi cu alte inducţii confuzionale, am recurs la acestea atunci când alte inducţii nu şi-au atins scopul în transă. Ne aminteşte de tratamentele de tuberculoza (TB) în prima jumătate a acestui secol. Centrul medical din V.A., Tucson, construit ca spital de TBC în 1920, este un complex atractiv, cu acoperiş de cărămidă, după un model spaniol de prin anii 1600. Mansardele sale sunt locuri de promenada acum, dar înainte erau locuri în care pacienţii făceau bai de soare, acestea făcând parte din tratamentul celor cu TBC. Anterior lansării tratamentelor medicamentoase pe piaţă, pacienţii de TBC se mutau în

Arizona, respirau convulsiv şi tuşeau acolo pe acoperiş. În cazul în care căldura solara, odihna, şi alimentaţia sănătoasă nu dădeau rezultate, chirurgii înlăturau porţiunile de plămân afectat de TBC prin operaţii. Unii pacienţi se însănătoşeau, dar alţii nu. Opţiunile de tratament erau puţine, şi când unanumit tratament dădea greş, tot ce puteau face doctorii *era tot acelaşi lucru*. Medicamentele erau disponibile în tratarea bolilor, iar dacă un pacient era refractar la vreun medicament, erau alţi pacienţi pe care se testau medicamentele.

În aceeaşi perioadă, psihoterapia şi hipnoterapia constau în terapie psihanalitica de lungă durată, precum şi în tehnici hipnotice destul de directe. Alternativele de tratament erau puţine, şi dacă ceva nu mergea, psihoterapeuţii *încercau altceva asemănător*. Gânditori de renume, precum B.F. Skinner şi Milton Erickson se poate să nu fi avut o influenţa chiar atât de mare asupra pacienţilor, cât au avut medicamentele psihogene, o considerabila influenta. Acum avem la dispoziţie multe abordări, cum sunt inducţiile confuzionale, de tratare a pacienţilor refractari la alte metode de prima linie.

În adâncire folosim o poveste numita „Camere Simple”, care este adaptata de la o poveste de şcoală pe care Erickson a numit-o „Plecând din Camera în Camera” (Rosen, 1982). Metamesajul din poveste este acela *că exista multe căi de a ajunge de aici, acolo*. Pe parcursul acestei povesti, cerem clienţilor să se lase adânciţi din ce în ce mai mult în transa, dar numai pentru o perioadă lungă de timp. Sunt rugaţi atunci să-şi elibereze experienţa şi să-şi îndrepte atenţia spre poveste încă o dată.

Cu aceste inducţii este întotdeauna important să explicam raţionamentul pentru metodele „suna-ciudat”, astfel ca pacienţii să nu-l perceapă ca ceva lipsit de respect. Cleitnii care nu intelg conceptele cum ar fi rezistenta inconştienta, vor înţelege „încercăm ceva interesant şi neobişnuit pentru a te ajuta să intri în transa”.

Inducţia

Într-o după-amiază, o femeie se pregătise să caute casa prietenei sale. Se simţea obosita şi mai degrabă somnoroasa, dar parcursese jumătate din drum când a constatat că uitase drumul până acolo. A hotărât să caute informaţii către acea adresa oricum, şi ţinând volanul cu mâna stângă, a plasat o cutie de Cola pe podeaua maşinii cu mana dreapta, şi a căutat în buzunarul stâng al hainii un bileţel cu indicaţii, care nu era acolo. Nu erau nici în buzunarul drept, pe care l-a verificat cu minuţiozitate cu ambele mâini alternativ în timp ce ţinea volanul cu un genunchi şi apoi cu celălalt. Apoi şi-a amintit ca prietena ei i-a zis: „O iei de două ori la dreapta şi una la stânga”.

A luat-o la dreapta şi rămase apoi s-o ia la stânga, şi din nou la dreapta, şi la stânga. A luat-o la stânga şi mai rămăsese încă una la stânga şi două la dreapta. Încercase două la dreapta şi mai rămăsese una la stânga şi încă una la stânga, şi după ce încercase una singură la stânga, rămăsese una la stânga şi două la dreapta, şi *încă* nu găsise casa prietenei ei, lucru care începuse să devină chiar foarte confuz.

Decise să încerce mai abitir, lucru care era greu pe măsură ce se lupta cu oboseala şi cu traficul, şi primul lucru pe care l-a făcut a fost să schimbe stânga cu dreapta şi invers, lucru care i s-a părut cel mai potrivit pentru acel moment. Când plecat din colţ, a luat-o brusc spre dreapta, luând-o de două ori dreapta şi stânga, şi *tot* nu ajunsese. O dreapta şi o stângă, şi continuând cu încă una la dreapta stânga ei şi tot nu ajunsese acolo, dar, într-un sfârşit, spre uimirea ei suprema, şi spre exasperarea ei, trase maşina deoparte, lângă strada, stand în spatele volanului, a luat o gură de aer adâncă, şi a zis: „Of, as putea la fel de bine *să-mi dau drumul în alunecare*”.

Adâncire

(numele clientului), intram acum în stadiul de adâncire al transei. Ceea ce voi face acum este să îţi spun o mică poveste numita „Camerele Simple”. „Aş vrea să asculţi povestea asta, dar nu este nevoie să asculţi prea atent, deoarece uneori avem tendinţa sa ataşăm un sens

nenecesar anumitor povesti, şi poate chiar propriilor noastre experienţe. Pe parcursul povestit, îţi voi oferi instrucţiuni speciale pentru a permite experienţei tale să se adâncească. Este totul foarte uşor, şi poţi să crezi că e foarte interesant. Când vei fi pregătit să începem, să-mi dai de ştire prin înclinarea capului… bine.

Într-o zi, o persoană – să-i spunem Sánchez – a venit înăuntru, de-afară din frig, şi a zis că îi este dificil *să ajungă de aici*, *acolo*. Aşa că, l-am întrebat: „Sánchez, în casa ta din partea de nord-estul oraşului, cum ajungi *dintr-o cameră în alta*?” Atunci a început să rememoreze toate posibilele cai de a ajunge dintr-o cameră în alta. A zis ca putea să intre, să se târască pe genunchi, sau putea să sară peste prag.

(numele clientului), bine, aş vrea să iei o gură de aer acum şi să te laşi adâncit din ce în ce mai mult în transa… aşa, foarte bine… bucurându-te de mai mult confort şi relaxare… şi *acum* părăseşte acel confort şi acea relaxare pentru altă dată şi întoarce-te să asculţi povestea… bine…

Şi a zis ca putea să meargă cu spatele, sau pe burtă, sau chiar şi pe spate. Putea să intre încet, sau repede, sau cu spatele – sau cu pieptul înainte – sau lipit de cadrul uşii. Poate ca reuşea să instaleze o scară în dreptul uşii.

(numele cleintului), te descurci foarte bine… şi acum aş vrea să iei o gură de aer şi să te laşi în adâncire din ce în ce mai mult şi în transa… bucurându-te de un adânc confort şi relaxare, poate mai adânc decât înainte, nu ştiu… şi *acum* lasa în urma acel confort şi relaxare pentru o altă dată şi întoarce-te să asculţi povestea…

Şi Sánchez a spus ca *putea să se ducă dintr-o cameră în alta* cu paşi mari, paşi medii, sau paşi mici, şi chiar în vârful degetelor. Putea să meargă prin jurul casei şi putea să escaladeze fereastra din spate. A menţionat chiar câteva alte lucruri pe care nu mi le mai amintesc acum. În final, după câteva minute de analiza serioasa despre cum *putea să meargă dintr-o cameră în alta*, epuizase toate posibilităţile *de a ajunge de-aici*, *acolo*.

(numele clientului), bine, acum aş vrea să mai iei o

gură de aer şi să te laşi scufundat în transa adâncă… bucurându-te de un confort adânc şi relaxare… foarte bine… şi *acum* renunţă la acel confort şi relaxare pentru altă dată şi întoarce-te să asculţi povestea… foarte bine…

După mai multă meditaţie, şi după alte discuţii, a ieşit la iveala că existau multe alte căi de *a ajunge dintr-o cameră în alta*. Putea să intre o dată pe ora, sau o dată la jumătate de oră, sau oricând altcândva. Putea să intre după ce termina de băut un sfert de pahar de cola fără zahăr, sau o jumătate de pahar de lapte integral; putea să intre în timp ce asculta la radio, sau *putea să meargă dintr-o cameră în alta* gândindu-se la ceva important, şi lăsând mintea goala într-un alt timp.

Putea să se plimbe în jurul blocului de câte trei ori, să meargă la aerorport şi să zboare spre Londra şi înapoi, şi *apo*i să intre în camera. împreună am descoperit multe, multe posibilităţi şi nu eram capabil să le notez pe toate. Un lucru pe care l-am învăţat din experienţa asta, după cum spunea Sánchez, era *că exista o infinitate de cai de a ajunge dintr-o cameră în alta*.

Trezirea

Ne place să trezim clienţii rapid cu următoarele: „Aş vrea să te trezeşti acum*, să deschizi ochii*, foarte bine”.

Instructaj

Unii clienţi nu-şi vor aminti povestea de adâncire, dar ei îşi vor aminti senzaţia de neplăcut simţită când perioadele de adâncire erau întrerupte. Întrebările cu caracter general au o succesiune, de ex: „Cum te simţi?” „La ce te gândeşti?” „Îţi mai aminteşti ceva?”

Note pentru practica

O trezire brusca, care poate produce amnezie, este recomandata pentru promovarea procesărilor inconştientului, cum s-a discutat mai devreme. Unii clienţi îşi pot aminti totul. În astfel de cazuri, sprijiniţi-i cu ceea ce au *realizat* ei, de ex: închiderea ochilor, acordarea de atenţie deosebita, statul nemişcat, etc. De multe ori, clienţii care nu experimentează amnezia vor să discute sensul povestit. Noi nu discutam niciodată asta cu clienţii,

ci preferam, în schimb, să nu întărim procesul conştientului. Spunem clienţilor: „Lasa partea din spate a minţii tale să lucreze pentru un timp”. Clienţii se obişnuiesc curând cu indirectul şi să nu comenteze metaforele. Clienţii care nu experimentează o adâncime suficienta în transa se pot căpăta cu noi lecţii şi noi comportamente, şi mulţi dintre ei pot fi pregătiţi să încerce o inducţie mai convenţională.

În adâncire cerem o aprobare din partea pacientului pentru a merge mai departe. Majoritatea clienţilor vor înclina din cap. Totuşi, clienţii pot să nu mişte din cap câteodată, sau nu oferă un semnal inteligibil. Dacă se întâmplă asta, spune ceva de genul: „Te descurci foarte bine, şi ştii ca relaxarea apare în propriul ei ritm, şi, pe măsură ce continuam, poţi experimenta anumite lucruri foarte ciudate…” Angajamentul este ceva foarte important, dar nu la fel de important încât să te distragă de la misiunea ta. Aşteptând prea mult un semnal din partea pacientului, sau un raport verbal, se remarca o luptă care se duce în interiorul clientului, şi este mai important să se treacă la acţiune.

În adâncire, ţinem ascunse în mod intenţionat anumite aspecte plăcute pentru client. În construirea reacţiei în hipnoza, sau în psihoterapie, în general, oamenii pot aprecia mai mult un anumit lucru dacă nu e prea uşor de cucerit.

Capitolul 5

Inducţii îndrumătoare

CATALEPSIA BRAŢULUI

Uneori numita catalepsie, aceasta inducţie este una pe care clinicienii o vor vedea adesea în demonstraţiile pe viu. Cu câţiva ani în urmă, eram (GG) în audienta la o mare conferinţă, iar D. Corydon Hammond a folosit aceasta inducţie cu un pacient bărbat care suferise abuzuri de natura sexuală. Dr. Hammond a indus repede transa, apoi a trecut repede la regresia temporala, la descărcarea psihică, şi restructurare, o tehnică hipnotica eficienta în tratarea traumei.

Aceasta inducţie este foarte rapida, oferind un ajutor rapid transei. Nu ar trebui folosita cu clienţii cărora le e teama de pierderea controlului. Pentru anumiţi clienţi, este foarte deconcertant să le vedem braţul coborând sau ridicându-se involuntar, ca răspuns la dorinţa lor inconştienta. Începeţi prin a întreba care este mana lor dominanta. Puţei apoi să însămânţaţi răspunsul prin următoarele cuvinte: „Tine mana aceea dreapta în faţa ta. Cum o simţi? Bine, poţi acum să-ţi odihneşti braţul din nou în poala ta”.

În sesiunile timpurii cu clienţii noi, este important să menţionăm conceptul de insconştient înaintea timpului. Cu anumiţi clienţi se foloseşte termenul de „minte inconştienta”, „partea din spate a minţii tale”, sau chiar: „imaginaţia ta”.

Inducţia

(Luând încetişor mana pacientului şi ţinând-o aşa un timp) Îţi voi lua mana şi o voi ţine aşa… şi aş *vrea să alegi un punct* din spatele *acelei mâini* la care să te uiţi, şi când l-ai găsit, să-mi dai de ştire înclinând capul… aşa.

fixarea privirii limbaj disociativ ritm sugestie permisiva neştiind / nefăcând ritm

(Dând drumul încet la mana) Îţi voi lăsa *acea mana* sa plutească un pic, aşa… Acum, poate ca *acea mana* se simte grea, sau poate uşoară, nu ştiu, şi poate are şi câteva *mici tremurături* şi nu ştim încă dacă senzaţia de *uşurinţă* din acea mana o *face să plutească* către fata ta sau dacă senzaţia de *greutate* din cealaltă mana o *face să se scufunde* în confortul poalei tale, şi nici nu prea contează, deoarece *nu exista nimic de făcut în mod conştient, sau de ştiut, sau de meditat sau de schimbat*… câteva *scuturări mici, în jos*, din când în când…

Făcând acest exerciţiu aici, azi, şi *poate observându-ţi respiraţia*, şi fiind poate *absorbit din ce în ce mai mult în acel punct* din spatele mâinii care pare să se mişte încet în jos, aş *vrea să nu laşi acea mana sa se scufunde în confortul poalei tale pana când mintea ta inconştienta nu sugestie posibila e pregătită să intre* în transa, adânc, în

transa, aşa… mici *mişcări de scufundare* în jos mereu.

truisme ritm sugestie

(Mana clientului atinge uşor poala) Foarte bine. (Dacă pacientul nu şi-a închis ochii deja) Acum lasă-ţi acei *ochi să se închidă blând* şi *stai pe spate* în acel scaun.

Adâncirea

(numele clientului), aş vrea să păstrăm câteva momente pentru a lăsa experienţa sa se adâncească… (aşteptând 30 sec sau cam aşa ceva) acum aş vrea să iei două guri adânci de aer, să-ţi împrospătezi respiraţia aşa încât să te laşi scufundat din ce în ce mai mult într-o stare de relaxare profunda… şi când ajungi într-o stare suficient de adâncă, mintea ta inconştienta va şti pentru ca degetul tău drept se va smuci şi va dezvolta o greutate proprie şi se va ridica în aer. Acordă-i inconştientului tău atât timp cât are nevoie…

Trezirea

Continuând paşii terapiei, cleitnul este trezit prin numărarea de la unu la cinci.

Instructajul

Distorsiunea temporala ar trebui să fie direcţionată conform acestei inducţii, deoarece clienţii cred invariabil ca trece mai mult timp decât arata ceasul, de ex: „Fără să ne uitam la ceasul de pe perete, vă rog să ghiciţi ce ora credeţi că este acum”. Îndoiala cu privire la senzaţiile ideosenzoriale scoate la iveala o senzaţie de greutate în braţul cataleptic.

Note pentru practica

În majoritatea cazurilor, mâinile clienţilor se vor scufunda, mai degrabă, decât vor pluti; totuşi, terapeutul trebuie să fie pregătit în caz că mana va avea tendinţa sa plutească. În acest caz, sugestia direcţionată inconştient ar fi: „… pana când acea mana atinge fata ta”.

Eu (GG) am avut o clientă o dată a cărei mana se scufunda la un inch sub poala sa, şi acolo plutea timp de 20 min iar eu epuizasem toate cuvintele. În sfârşit, deschise ochii şi a remarcat: „Ma lupt cu tine?” Asta a fost o lecţie importanta pentru mine, în aceea ca a demonstrat

puterea rezistentei inconştiente. Când asta s-a întâmplat mai târziu cu alţi clienţi, le-am spus pur şi simplu să-şi pună inconştientul să aştepte pentru moment şi să-şi lase mana sa se odihnească în poală". În anii recenţi, am folosit aceasta inducţie în scopuri demonstrative în grupurile noastre de instruire sau cu clienţii care exprima o nevoie puternică de a experimenta involuntariatul.

Vei observa ca, în adâncire, un semnal a fost cerut de o sugestie a *inconştientului*. Dacă pacientul nu a răspuns pozitiv la sugestia inconştientului în timpul inducţiei, atunci voi cere un răspuns care era implicit *conştient*, o înclinare a capului sau o ridicare de deget: „când ajungi să fii suficient de adâncit în transa, da-mi de ştire printr-o înclinare a capului sau prin ridicare degetului mare în aer" De obicei, aceste răspunsuri implica o ridicare deliberata a degetului câţiva inchi în aer, în timp ce un răspuns inconştient este abia o scuturare sau o tresărire. Atunci când orice semnal din deget va fi făcut în timpul sesiunii, să cereţi clientului să îşi plaseze mana în poala atunci când începeţi. Altfel, mişcările degetelor vor fi greu de observat.

Aceasta inducţie este contraindicată la oamenii care au dureri de gât sau de spate – un alt motiv pentru a le cere să-şi întindă braţul să-i mai întrebăm cum se simt înainte de a începe.

BRAŢUL ÎNŢEPENIT

Inducţiile cu directive înalte sunt întăritori foarte puternici şi rapizi ai transei. Aceasta inducţie, care este menţionată şi în „Rigiditatea Membrului" sau „Rigiditatea Braţului", este folosita de Crasilneck (1982) în tratarea disfuncţiilor erectile, sau ca parte a unei constelaţii de tehnici similare (de ex: anestezia mănuşii, levitarea mâinii) în tratamentul negilor (Crasilneck & Hall, 1985). Clienţii care experimentează involuntariat (de ex: înţepenirea braţului care nu poate fi îndoit) pot fi convinşi de puterea hipnozei şi mintea lor să reuşească stimularea erecţiilor sau înlăturarea negilor (Hammond, 1990). În această carte, am subliniat cele mai importante elemente de susţinere a transei. Totuşi, un alt produs semnificativ în

susţinerea transei este acela că se opune descurajării şi oferă speranţa demonstrând ca schimbarea este posibila (Hammond, 1990).

Cu aceasta inducţie, se ajuta susţinerea braţului clientului o dată ce devine ţeapăn. În acelaşi fel, ne place să cerem permisiunea sa procedam în felul în care procedam. De asemenea, cerem clientului să exerseze comportamentul potrivit dinainte: „Fa asta pentru mine, te rog. Tine în sus braţul tău drept (preferat) în felul ăsta şi strânge pumnul… bine, ce simţi? Bine, îţi poţi relaxa braţul încă o dată…" În cazul în care ai uitat să verifici existenta vreunei dureri cervicale, neuropatii periferice, sau a vreunei stări similare, aceasta pregătire scurta cauta existenta vreunei dureri şi sădeşte un răspuns.

Inducţia scurta este urmata de o poveste de adâncire mai lunga folosita în stadiile iniţiale de tratare a disfuncţiilor erectile psihogene sau a impotentei. Literele din alfabet şi numerele sunt folosite ca parte a sugestiilor indirecte pentru stăpânire, rigiditate, şi forţa. Deoarece catalepsia caracterizează impotenta, *mişcarea* este sugerata în aceste litere şi numere, din care fac parte şi şase, şi noua, două numere cu conotaţii sexuale, şi trei, care denota un al „treilea picior", sau penisul.

Inducţia

(Terapeutul sta la 1 – 2 metri în faţa clientului)

Întinde mana aceea dreapta pentru mine încă o dată, aşa e bine, şi strânge pumnul, foarte bine.

Îţi voi atingea braţul, şi, în timp ce fac asta, aş vrea să strângi braţul acela cu forţa, ca o bara de metale, bine…

Strânge braţul acela tare, tare de tot, în aşa fel încât nu poate fi îndoit, ca o bara de oţel, ca o bucată de lemn lăsat în apa câteva zile, şi acum e tare, puternic, de neîndoit, iaru eu voi încerca sal îndoi, dar nu pot pentru că e foarte tare, foarte puternic, ca o bara de oţel. Niciodată înainte nu ai mai realizat aşa ceva de tare, puternic. Aceasta arata puterea minţii tale inconştiente, şi poţi folosi aceasta putere începând din acest moment… foarte bine.

Acum, (numele clientului), aş vrea să-ţi relaxezi

braţul încetişor, şi când mana ajunge în poala ta, să te aşezi pe spate, să-ţi închizi ochii, şi să te laşi purtat într-o stare plăcută şi atotcurpinzătoare de transa, în timp ce eu continuu să vorbesc cu tine… şi-ţi voi spune o mică poveste numita, Povestea Extinderii de Sud-vest…”

Adâncirea

Stare a spiritului, stare a minţii, relaxare în minte şi corp… Lăsaţi-vă în voia lucrurilor, nu exista nimic de făcut sau de ştiut, doar relaxaţi-vă pe sunetul vocii mele. Pasnic şi calm, aşa…

Terapeutul atinge braţul

Terapeutul încearcă să îndoaie braţul

Lăsându-vă mintea sa alunece şi să viseze, rememoraţi anumite sarcini grele pe care le-aţi avut de rezolvat în trecut… poate prima încercare de a scrie literele alfabetului – fără-ndoială, un lucru greu de făcut – şi gândiţi-vă şi la prima dată când cineva v-a luat de mana şi v-a arătat cum se scriu acele litere, şi poate şi felul în care v-aţi străduit să scrieţi acele litere, mişcându-vă cu întreg corpul şi poate ca v-aţi concentrat într-atât, încât aţi scos vârful limbii într-o încercare acerba de a trasa cât mai corect acele litere. Pe măsură ce a devenit mai uşor pentru dvs, v-aţi folosit doar mana, apoi, încet-încet, pe măsură ce aţi reuşit să scrieţi mai bine, v-aţi folosit doar de degetul mare şi de unul sau două degete de la mana care scrie. Şi, pe măsură ce căpătaţi experienţa într-ale scrisului, fie între rânduri, sau în oricare parte a textului, caligrafia dvs a devenit din ce în ce mai buna, şi totul a devenit foarte uşor, automat, şi nu a trebuit să vă mai gândiţi în ce parte sta bastonaşul literei B sau D, dacă bastonaşul literei P este în sus sau în jos, şi cate picioruşe are litera M. Este 3-ul un M întors într-o parte sau este cumva şasele un 9 întors, sau poate e invers? O dată, un om a creat şi literele, şi numerele din beţe de chibrit pentru ca stăteau în poziţie mai mult timp decât beţele de hârtie. Ciudate lucruri fac oamenii! Cred că e acelaşi om care a spus ca aritmetica chineza este cel mai greu lucru pe care a trebuit să-l înveţe / să-l stăpânească.

De altfel, este atât de plăcut şi confortabil să te relaxezi, să-ţi relaxezi mintea şi corpul. Când ai venit aici, ţi-ai trezit mintea, ai acordat atenţie fiecărui lucru, şi apoi ţi-ai lăsat mintea sa se relaxeze. Şi corpul, câteodată este încordat şi alertat, şi altă dată muşchii par să se relaxeze, remarcând parca senzaţiile de adormire şi trezie, de tensiune şi relaxare, de zi şi noapte. Nu-i aşa că este plăcut să simţi cum muşchii se relaxează şi totuşi oasele rămân rigide şi puternice, căci, altfel, a-i cădea, la fel ca restul oamenilor.

Zgârie-norii puternici, cu acei stâlpi de oţel sunt rigizi, cu siguranţă, dar pana şi ei au o anumită flexibilitate pentru a le menţine structura intacta atunci când încep cutremurele. Oamenii care construiesc clădiri mari şi puternice ar trebui să fie mândri de munca lor, şi fără îndoială ca şi tu poţi să găseşti un moment din trecutul tău, poate din cel recent, sau din cel îndepărtat, în care ai realizat ceva măreţ sau de mica importanta, dar care te-a făcut să te simţi mândru, şi nimic nu se compara cu sentimentul de mândrie pentru ceva ce ai făcut cu succes!

Gândeşte-te pentru un moment la sport. În fotbal se obişnuia să se joace în defensiva şi în ofensiva timp de 4 sferturi de oră, iar în baseball un jucător trebuia să alerge 9 ininguri, dar în vremurile recente totul s-a specializat, iar jucătorii au ajuns să aibă cate o singură sarcina pe o perioadă mai scurta de timp, şi poate ca, în felul acesta, se străduiesc mai mult. Ştiu ca în baschetball, un jucător alerga timp de 40 minute fără pauza, dar, în zilele noastre, un jucător are parte de mai multe pauze, pe care le apreciază, şi, ca rezultat, se întoarce pe teren mai refăcut şi mai puternic, şi, evident, joaca mai bine.

TREZIREA

Trezirea în felul descris mai jos are ca scop atât promovarea amneziei, cât şi disocierea corporală, sau, amorţirea': „(Numele clientului), noi ştim ca revista *People* nu are imagini, iar oraşele Phoenix şi Minneapolis au exact aceeaşi clima, iar în următoarea clipa te voi trezi într-un mod deosebit pe măsură ce număr de la 1 la 5. Te vei trezi

doar cu mintea, nu şi cu trupul. Încep să număr acum… unu… doi…”

CHESTIONAREA

Direcţionând instantaneu întrebări în legătură cu fenomenele ideosenzoriale, se întăreşte starea „necorporalităţii”, care serveşte, de asemenea, ca o distragere conştientă, astfel, reintarind sugestiile pentru amnezie.

NOTA PENTRU PRACTICA

Includerea unei adânciri cu sens foarte profund după o foarte înaltă stare de inducţie n-ar trebui să implice faptul că suntem foarte strâns legaţi de starea indirecta. În mod contrar, am înţeles că cele două moduri diferite de abordare se complementează foarte bine una pe alta. Clienţii foarte uşor sugestibili – aceia care prezintă semnele hipnotizării: rigiditatea braţului, culcarea pe spate, şi intrarea în transa – vor răspunde mai bine atât realertarii dublei legături disociative, cât şi întrebărilor despre amnezie care nu presupun un răspuns cu, *nu’*. Aceşti clienţi nu numai ca nu vor avea nicio amintire legată de adâncire, dar e posibil să aibă nevoie de mai mult timp să-şi revină din starea de rigiditate pe care le-a creat-o hipnoza. Este important ca pacientul să fie avertizat înainte de încheierea sesiunii, în special atunci când aţi folosit comanda imponderabilităţii („necorporalităţii”). Altfel, se pot ivi probleme din perioada regresiei sau a cogniţiei întârziate.

Foarte rar se întâmplă ca un client să nu îşi revină din transă. Helen Watkins (1986) recomanda calmul repetat, sugestiile de dehipnoza ferme pana când clientul se trezeşte, ai apoi adresarea de întrebări despre sentimente şi senzaţii. În acest fel, disocierea poate deveni un fenomen natural, în acest caz nefiind recomandata continuarea hipnozei, decât dacă se execută de către un practician cu experienţa în astfel de probleme (Dolan, 1991; Kluft, 1993).

Terapia „starea ego” reprezintă o fascinantă şi convingătoare abordare hipnoterapeutica pe aceasta

problema, ca şi în altele. John şi Helen Watkins, care au introdus acesta abordare terapeutica, au detaliat-o în lucrarea „Ego States: Theory and Therapy” (1997; vezi, de asemenea, Phillips & Frederick, 1995).

„CĂDEREA MONEDEI”.

Apariţia acestei tehnici, descrisa în Manualul de inducţii al Clinicii de Hipnoza a Societăţii Americane (Hammond, 1988), se datorează lui Alexander Levitan, MD. Reprezintă o inducţie rapida care este foarte eficienta în cazul clienţilor care au nevoie de lămuriri suplimentare asupra momentului intrării în starea de hipnoza, şi este folositoare clinicienilor care învaţă pentru prima dată să producă inducţii hipnotice. Noi am introdus-o prima data ca o metodă uşoară şi rapida de creare a inducţiei. Terapeutul este rugat să acorde o mai mare atenţie ritmului şi modului în care conduce inducţia. De exemplu, dacă pacientul scapa moneda înainte de terminarea procedurii de inducţie, terapeutul trebuie să fie pregătit să intre în ritm şi să treacă la următorul pas al procedurii.

Modalitatea în care „se obţine moneda” (intrarea în transa) poate să înfrumuseţeze procesul. Puteţi întreba clientul, sau pe oricine altcineva, dacă are o monedă, orice fel de moneda. Clientul este apoi rugat să ţină moneda între degetul mare şi degetul arătător cu încheietura mâinii flexata în jos. Braţul se afla la un unghi drept fata de corp. Noi am adaptat următoarea procedura de inducţie după modelul doctorului Levitan şi a colegului sau Chris Young, cu folosirea adâncirii.

Inducţia

Aş vrea să-ţi *concentrezi atenţia* asupra unghiei de la deget, aşa… *Şi*, în timp ce faci asta, observi ca *tii o monedă între degetul mare şi cel arătător*, şi simţi cum ţi se *furnica* degetele care ating moneda, sau poate că ai *alta senzaţie mai interesanta şi mai* ciudată.

Acum, (numele clientului), mai e puţin până sa simţi cum *moneda se îngreunează din ce în ce mai mult* şi pleoapele devin mai grele *pe măsură ce continui să te uiţi la acel punct*.

fixarea privirii cuvânt de legătură truism / adevăr sugestie care acoperă toate posibilităţile sugestie ritm sugestia permisiunii cuvânt de legătură

Ai putea avea o senzaţie foarte plăcută dacă *închizi ochii oricând doreşti*, sau *poţi să continui să te uiţi la acel punct* care devine din ce în ce mai hipnotic. *Şi*, pe măsură ce devii din ce în ce mai relaxat, poţi observa cum respiraţia se schimba, poate *că se accelerează sau poate ca încetineşte*, şi de-acum ştii ca, *pe măsură ce* te relaxezi, *moneda va cădea de la sine*, *fără să faci tu vreun efort suplimentar*.

Iar sunetul monedei care loveşte podeaua ne va spune mie şi ţie că ai intrat într-o stare foarte plăcută de confort şi relaxare. *Aşa*, lasa totul să decurgă *de la sine*, poţi să-ţi iei cât timp doreşti…

(pe măsură ce moneda cade) *Foarte bine*, *te descurci foarte bine*. *Braţul tău se simte din ce în ce mai greu* şi se poate *mişca încet* înspre poala ta, şi, *în felul ăsta*, poţ*i să te laşi pe spate, să iei încă o gură de aer*, *şi să te laşi cuprins* de o stare din ce în ce mai adâncă şi mai plăcută de transa. *Nu mai exista nimic de făcut*, *de ştiut sau de gândit*, lasă-te învăluit de senzaţia de plăcut, confort şi relaxare.

Adâncirea

Acum aş vrea să-ţi imaginezi, (numele clientului), că eşti la ultimul etaj al unui mare magazin dintr-un oraş oarecare, orice oraş doreşti tu. Când ţi-ai imaginat asta – poţi să te gândeşti cât doreşti – să-mi dai un semn prin înclinarea capului… aşa, bine… Acest magazin are 10 etaje, şi într-o o clipă te voi ruga sa cobori, în mintea ta, fiecare etaj, şi, pe măsură ce cobori, te vei simţi din ce în ce mai relaxat şi mai confortabil. Nu ştiu dacă în acel lift eşti singur sau sunt mai multe persoane cu tine. Este un lift de moda veche la care operatorul deschide uşa şi anunţă ce bunuri şi servicii se pot găsi la acel etaj.

Operatorul deschide uşa la etajul 10 şi striga „Salon de coafură, studio de portrete, şi o superba privelişte a oraşului”, apoi închide uşa şi striga: „Coboram!”

Curând striga „Etajul noua – aspiratoare, maşini de cusut, maşini de spălat vase, şi încălzitoare de apă. Nimeni nu coboară? Bine, coboram!”

„Etajul 8 – cuptoare cu microunde, frigidere, cuptoare, plite, şi aparate de aer condiţionat. E rece la etajul 8. Coboram!”

„Etajul al şaptelea – bunuri sportive, aparate auditive, şi alte lucruri pe care nu mi le amintesc acum. Nimeni nu iese? Atunci coboram!”

La etajul 6, el îşi aranjează cravata şi spune încet „Etajul 6 are aparatura casnica, draperii, galerii de perdea, covoare. Coboram!”

marcarea opoziţiei sugestia eventualităţii involuntariat ritmicitate involuntariat ritmicitate determinarea ritmicitate neştiind / nefăcând nimic

„Etajul 5, adică, pantofi bărbăteşti, haine bărbăteşti, haine de băieţi, haine de exterior şi lenjerie intimă. Suntem la jumătatea drumului în jos”.

„Etajul 4 are îmbrăcăminte de fetiţe, de dama, acestea cuprinzând tot etajul. Nu iese nimeni? Bine, coboram!”

„Îmi place cel mai mult acest etaj. Etajul 3 – televizoare, aparate stereo, CD-uri, casete, computere, diverse electronice. Vom ajunge curând la capătul coborârii noastre. Nimeni nu iese din lift? Atunci, să coborâm!”

„Etajul al doilea – obiecte de pat şi baie, obiecte optice, bijuterii, parfumuri, toate felurile de parfumuri. Le simt mirosul chiar înainte să ajungem acolo. Coboram!”

„Primul etaj – obiecte grele şi automate. Am ajuns cât s-a putut de departe cu acest lift. Dar dacă vreţi să continuaţi coborârea, exista câteva trepte în partea dreaptă. Pe acele trepte puteţi să coborâţi şi mai mult”.

TREZIREA

În aceasta terapie, numărarea ajuta foarte mult adâncirea. „Când voi număra de la unu la cinci te vei simţi mai treaz şi mai proaspăt, şi, înainte să ajung la cinci, îţi vei deschide ochii”.

INSTRUCTAJUL

Ca şi în cazul altor inducţii, este esenţial să se clarifice experienţa transei prin intermediul întrebărilor legate de stările ideosenzoriale, distorsionarea timpului, şi amnezie. Este foarte important momentul adâncirii, precum şi aprecierea răspunsului clientului în direcţionarea şi structura acestei inducţii. Dacă pacienţii considera ca aceste elemente sunt prea greu de imaginat, luaţi în considerare o inducţie mai permisiva şi adâncirea în mai multe secvente. Pe de altă parte, unii clienţi raportează o totala imersiune în inducţie şi o completa fascinaţie în legătură cu aceste tehnici, tehnici care pot fi folosite în următoarea şedinţă.

NOTE PENTRU PRACTICA

Este important de menţionat ca aceasta nu este doar hipnoza, ci este *hipnoterapie*. Trebuie să aflaţi *ce metoda funcţionează în cazul fiecărui pacient*. Dacă acesta răspunde la inducţia „Căderea Monedei" împreună cu o perioadă mai mare de linişte cum e adâncirea, atunci aţi găsit vehiculul, sau ruta către obiectivul propus, adică aplicaţia terapeutica. Totuşi, dacă unui client îi place metoda „Căderea Monedei" dar dvs, ca terapeut, vreţi să încercaţi şi o alta metoda, e recomandat să sugeraţi clientului să stea pe spate, să-şi închidă ochii şi pur şi simplu să-şi *imagineze* căderea monedei. Şi acest lucru ar trebui să funcţioneze la fel ca în oricare alta metoda.

RIDICAREA MÂINII

Aceasta inducţie, adesea demonstrată în cabinete, are o utilitate speciala, atât ca metoda de antrenament, cât şi ca o metodă de convingere pentru cei care vor să li se ofere un element de siguranţă. Văzându-le mana ridicata se demonstrează caracterul de involuntariat al experimentului. Ca dificultate, inducţia „Braţului Rigid" este mai uşor de direcţionat, cu rezultate eficiente. Pentru aceia dintre voi care abia învăţaţi noi metode de inducţie, se încurajează găsirea uneia sau a doua metode de inducţie cu care să vă simţiţi confortabil, deoarece confortul şi încrederea pe care le simţiţi se vor transmite şi

clienţilor şi vă vor ajuta să oferiţi o mai bună hipnoterapie.

Următoarea metoda de inducţie începe cu o povestioara a doctorului Mirto Stone în cazul clienţilor care voiau să scadă în greutate pe vremea când era internist în Tucson. Atenţia clientului este absorbită de băutul unei ceşti de ceai în timp ce terapeutul înglobează senzaţiile de *uşor* şi *încet*, introducând elemente folosite în „Ridicarea Mâinii".

Clientul este întrebat, de exemplu, „Este bine dacă inducem transa astăzi prin ridicarea mâinii mult în aer? Cred că ţi se va părea foarte interesant". Apoi este rugat să se întindă pe spate, să-şi plaseze mâinile în poala, să închidă ochii dacă doresc, şi să asculte o poveste înainte să înceapă inducţia hipnotica.

INDUCŢIA

Poate că e prima dată când auzi o poveste despre un degustător de ceai; da, un degustător de ceai. Aş vrea acum să-ţi imaginezi o asemenea persoană, acel degustător de ceai, *ridicând* o cană de ceai, rămânând în acea poziţie un timp, uitându-se *încet* la reflexiile *luminii* şi culorii, la claritatea ceaiului. Da, aşa, imaginează-ţi, minunează-te, poate fi o experienţă foarte plăcută. Respira, expira, te simţi din ce în ce mai relaxat şi mai confortabil.

Acel degustător ridica *încet*... *foarte încet*... ceaşca de ceai şi rămâne câteva clipe observând... apreciind... şi bucurându-se de aroma delicata a ceaiului, şi, în acelaşi timp, tu simţi o şi mai adâncă şi *încântătoare* stare de transa, o stare mai *uşoară* într-un mod adânc sau mai adâncă într-un mod mai *uşor*, sau poate simţi ceva total diferit, nu ştiu, dar nici nu contează până la urmă, deoarece nu exista nimic la care să te gândeşti, sau să faci, sau să ştii, sau orice altceva, pentru ca tu începi să simţi şi să apreciezi starea de relaxare în care ai ajuns.

Cu siguranţă degustătorul de ceai îşi găseşte încântarea într-o cantitate mai mica de ceai... adulmecând *uşor* aroma... luând cate o înghiţitură, ceea ce e total diferit de felul în care cineva înghite tot ceaiul o dată. Luând *încet* cate o înghiţitură şi concentrându-se pe

aromele subtile ale ceaiului, pe culori, şi remarcând senzaţia pe care ţi-o da ceaiul din gura… fiecare secunda este întinsă la maximum… *încet… încântător…* senzaţie care pentru unii oameni poate fi o experienţă foarte *înălţătoare*, foarte plăcută.

(Numele clientului), aş vrea să-ţi pui mâna dreapta (sau stânga, depinde care mâna este ridicata) în poala, încet şi uşor, ridicând doar degetele şi degetul mare, astfel încât abia să simţi că-ţi ating piciorul… şi, în acelaşi timp, (dacă ochii sunt deschişi) concentraţi-vă atenţia, cu ajutorul ochilor, asupra dosului mâinii, sau (dacă ochii rămân închişi) poţi să continui relaxarea din corp pe măsură ce mana devine mai uşoară… aşa…

Poţi să simţi textura pantalonilor/dresului sub acele degete şi acel deget mare, şi poate ca începi să detectezi o căldură sau o furnicătură mai mult într-un anumit deget decât în altul, şi poţi începe să simţi nişte mişcări foarte uşoare, aproape imperceptibile în acel loc, în acea mana, şi, în acelaşi timp, îţi poţi imagina, doar să-ţi imaginezi, ca mâna ta devine foarte, foarte uşoară… aproape uşoară ca o pană… şi, pe măsură ce un degete se mişca primul, pe urma şi celelalte degete, şi restul mâinii tale încep să se ridice încet în sus… ca şi cum un balon îţi ridica mâna înspre tavan, încet… iar când acea mana îţi atinge fruntea, acesta va fi un semn pentru tine că poţi să treci într-o stare mai adâncă şi mai plăcută de transa, aşa…

(Când mana a atins fruntea – sau când s-a ridicat cât se poate de sus) … foarte bine, şi acum lasa acea mana sa se relaxeze din nou în poala ta.

Adâncirea

Într-o clipă, (numele clientului), voi începe să număr de la 10 la 1, şi, de fiecare dată când spun un număr cu voce tare, aş vrea să-ţi spui ţie însuţi/însăţi „mai adânc, mai adânc” Voi începe să număr acum…

TREZIREA

Trezirea clientului prin numărarea de la unu la cinci.

Instructajul

Clienţii sunt adesea uimiţi ca mana lor pare să se

ridice singura. Acest lucru ar trebui să fie corectat/ ratificat/ prin prisma stărilor ideosenzoriale, distorsionării timpului, şi amneziei, dacă e cazul.

NOTE pentru PRACTICA

Anumiţi terapeuţi sunt nevoiţi să ajute procesul de ridicare a mâinii dacă aceasta nu pare să se ridice conform sugestiilor de inducţie. Această etapă va trebui însoţită de următoarea propoziţie: „Acum îţi voi atinge uşor încheietura mâinii…" Oferind un asemenea ajutor, de obicei, nu se pierde din spectaculosul momentului ridicării mâinii. În secvenţele ulterioare, clienţii răspund unor inducţii verbale sau *pline de înţeles*? Autosugestia este utila şi în cazul altor tipuri de inducţii.

Puteţi să particularizaţi aceste tipuri de sugestii în funcţie de nevoile specifice fiecărui client. Pentru clienţii care accepta uşor starea de inducţie se poate folosi doar sintagma „din ce în ce mai adânc într-o uşoară stare de transa". Pentru clienţii care vor o motivaţie mai puternica sau care vor eficacitate mai mare, se pot încerca expresiile: „pot s-o fac" sau „pot fi puternic".

BAIE DE GHEATA

Am păstrat cele mai interesante modalităţi de inducţie pentru final. V-aţi gândit vreodată să folosiţi o găleată cu apa rece ca ghetata pentru inducţie? Păi, am introdus acest element într-o inducţie, nu pentru ca baia cu gheata în sine induce transa, ci pentru ca îl convinge foarte uşor pe client să intre în transă.

Presiunea rece (imersia mâinii în apa rece ca gheaţa) a fost folosita timp de mai mulţi ani în hipnoza experimentala pentru studierea unor fenomene, precum: susceptibilitatea hipnotica şi hipnoza versus hipnoza analgezica (Stam & Spanos, 1980), şi efectul hipnozei analgezice şi a relaxării în cazul unor multiple tipuri de durere (Dahgren, Jurtz, Strube, & Malone, 1995). Nu intenţionam să fim prea ştiinţifici, doar vrem să demonstrăm utilitatea acestei tehnici ca metoda de inducţie hipnotica.

Folosim tehnica inducţiei „Baia de Gheata" în mod

înţelept şi numai în cazul clienţilor care au o mai puternica nevoie de dovada a experimentării transei. Experienţa distorsiunii timpului sau a amneziei este o dovadă insuficienta pentru aceşti clienţi. Dovada succesului altor inducţii directive poate, de asemenea, să fie insuficient. Clienţii ar putea spune „Arată-mi o dovadă" sau „Trebuie să fiu convins că am intrat în transa". Dacă tehnica „Baia de Gheata" nu le oferă răspunsul pe care-l caută, atunci nu exista o dovadă mai puternică. Nu recomandam folosirea altor stimuli mai nocivi sau invazivi.

Veţi avea nevoie de un cronometru sau un ceas de mana, un prosop şi o găleată mica suficient de adâncă pentru ca pacienţii să-şi scufunde mana pana la antebraţ. Găleata este umpluta cu apa şi gheata şi poziţionată la un nivel confortabil pentru pacient, iar prosopul pus în poala pacientului. Clientul trebuie să înţeleagă şi să fie de acord cu raţionamentul acesta, explicându-i-se ca mai întâi îşi va scufunda mana în găleata cu apa fără să fie hipnotizat, apoi îşi va mai scufunda mana odată cu ajutorul inducţiei hipnotice.

INDUCŢIA

Cereţi clientului să-şi scufunde mana în găleata şi s-o ţină aşa cât de mult poate să tolereze senzaţia. În momentul imersiunii începeţi să cronometraţi. După 15 secunde aproximativ, cereţi-i clientului să vă descrie gradul de durere pe o scară de la 1 la 10. Când mana este scoasa din găleata, scrieţi pe hârtie timpul înregistrat, în minute şi secunde, apoi întrebaţi-l din nou despre gradul de durere.

Mana trebuie ştearsă şi uscata bine, apoi încercaţi să induceţi transa hipnotica, de preferat cu ajutorul metodei conversaţionale sau a metodei înţelesului implicit. Trasaţi elementele inducţiei incluzând o aprofundare mai puternica sau o povestioara. Puteţi să introduceţi şi imagini asociate cu căldură (o zi calda de vara la plaja) sau diverse sugestii pentru diminuarea durerii produse de imersia în apa rece a mâinii.

Diminuarea durerii poate fi indusa folosind sugestii

directe: „Imaginează ţi ca porţi o mănuşă călduroasă, grea şi impermeabila… şi ca acea mănuşă îţi reduce senzaţia de rece provocata de imersia în apa rece”, sau prin sugestii indirecte de amorţire cum ar fi: „şi oricine ştie cum e să simţi o mână amorţită sau cum dentistul îţi administrează novocaina” Sugerând substituţii senzoriale, cum ar fi mâncărimea sau furnicăturile, în locul senzaţiei de rece (Barber, 1996), sau a unor înlocuitori senzoriali, ca de exemplu „o parte din senzaţia de rece pe care o simte mâna ta poate fi simţită şi de piciorul tău drept” poate să accelereze procesul de diminuare a durerii. În sfârşit, atât sugestiile directe, cât şi cele indirecte pot fi folosite să accelereze disocierea. De exemplu, sugestia conform căreia mana este detaşată de corp, sau ca pacientul priveşte mana scufundata în apa dintr-o perspectivă exterioara, sau imaginea mâinii scufundate ca fiind a altcuiva, toate aceste sugestii pot induce disocierea.

Când clientul pare să fie suficient de adânc pătruns de transa, cereţi-i să introducă din nou mana în găleata şi s-o ţină aşa „atât cât suporta”. Începeţi cronometrarea din nou şi vă opriţi în momentul scoaterii mâinii din găleata. Cereţi-i la intervale regulate un raport verbal pe o scară de la 1 la 10.

TREZIREA

Urmărind aceasta inducţie, îi puteţi spune: „Şterge-ţi mana şi întoarce-te la starea de trezie”.

INSTRUCTAJUL

Majoritatea clienţilor reuşesc să-şi ţină mana scufundata de cel puţin 2 sau 3 ori în cursul celei de-a doua reprize de scufundări. De asemenea, nivelul propriu de suportabilitate a durerii devine în mod considerabil mai mic. Subliniaţi-le diferenţa temporala a celor două reprize de imersiune. În acest punct se adresează întrebarea firească: „De ce crezi că este o diferenţă între cele două imersiuni?” Majoritatea clienţilor vor fi uimiţi de propriul lor răspuns. Vor cere chiar o recompensa pentru o treabă bine făcută.

NOTE pentru PRACTICA

Clienţii, care au răspuns în mod favorabil tehnicii de până acum, sunt pregătiţi pentru o mai convenţională metoda de inducţie pe viitor. N-am întâlnit până acum un pacient pentru care să se aplice metoda „Băii de Gheata” o a doua oară. Dacă se întâmplă să nu existe o diferenţă între cele două etape de imersiune (de cel puţin 30 secunde), subliniaţi totuşi faptul că au făcut o treabă foarte bună. Pur şi simplu spunem acestor clienţi că nu avem alte metode mai convingătoare. Am putea adăuga: „Dacă dovezile de transa sunt atât de importante pentru dvs, poate ca cest lucru înseamnă ca subconştientul dvs va dictează faptul ca hipnoza nu reprezintă o metodă terapeutica potrivita pentru dvs. În mod evident, trebuie să ţinem seama de acest lucru. Totuşi, poate doriţi să continuaţi să folosiţi hipnoza, lăsând deoparte această provocare timp de o şedinţă sau două, deoarece unii oameni pot prezenta semne de îmbunătăţire, în vreme ce subconştientul lor poate să emită şi el anumite schimbări. Pe de altă parte, poate doriţi să vi se aplice o alta metoda convenţională de psihoterapie, sau poate că vreţi să nu faceţi nimic doar ca să vedeţi ce se întâmplă”.

În acest fel, dacă prezentam clientului o asemenea libertate de alegere, aceste se poate răzgândi în privinţa hipnoterapiei. Dacă aceasta este alegerea lor, putem presupune ca rezistenta subconştientului lor a fost deja atacata. Ar trebui ca acesta metoda să fie aplicata pacienţilor care experimentează durere? Anumiţi colegi de-ai noştri spun ca nu, deoarece aceşti pacienţi cunosc deja senzaţia de durere. Consideram ca tehnica „Băii de Gheata” are utilitate pentru orice pacient care are nevoie de o mai mare putere de convingere. Dacă pacienţii cu durere nu au clar trasate în minte elementele experienţei terapeutice, hipnoza nu poate fi eficace.

Capitolul 6

Inducţii în cazul copiilor

HIPNOTERAPIA CU COPIII

Una dintre cele mai pregnante relatări pe care am citit-o este consultaţia lui Crasilneck şi a lui Hall (1985)

făcută unui copil de patru ani care era în stadiul terminal de cancer. Băieţelul speriat refuza să mai mănânce, refuza medicaţia, iar celelalte metode de ajutor s-au dovedit inutile. Ţipetele isterice ale copilului deveniseră insuportabile pentru părinţi şi pentru personalului spitalului, care se simţeau complet neajutoraţi. Crasilneck, un psiholog experimentat, cunoscut pentru succesul metodelor sale directive, s-a angajat în rezolvarea cazului băiatului şi a început prin inducerea unei transe profunde cu ajutorul flăcării unei brichete. Băiatul a răspuns favorabil sugestiilor de relaxare, de control al durerii, de îmbunătăţire a poftei de mâncare şi a somnului. Un calm prielnic i-a cuprins pe toţi cei îngrijoraţi până atunci. Apoi băiatul a murit liniştit.

Exista o întreagă literatura a terapiei prin hipnoza la copii. Aceste aplicaţii includ problemele oncologice hematologice (Jacobs, Pelier & Larkin, 1998), tratarea negilor (Felt et al., 1998), surzenie (Kohen, Mann-Rinehard, Schmitz, & Wills, 1998), fobiile dentale (Bird, 1997), să numim doar câteva. Literatura este plină de cazuri şi studii referitoare la folosirea hipnozei în problemele cu roaderea unghiilor, suptul degetului, enurezisul, disfuncţii comportamentale şi legate de fobie, şi alte probleme. (Zahourek, 1985).

Yapko (1990) notează ca anumiţi practicieni se îndoiesc de eficienta hipnoterapiei la copii pentru ca ei au alte expectante în privinţa modului în care oamenii ar trebui să se comporte în transă. Un copil neastâmpărat poate să fie deja în transă. Scopul nostru este să adaptam terapia şi să-l aducem pe copil aproape de starea lui naturala. Psihoterapia cu un copil de 14 ani poate fi făcută în totalitate pe metoda conversaţională, sau, pe de altă parte, hipnoterapia cu acelaşi adolescent poate implica o inducţie similara cu cea folosită pentru adulţi.

Totuşi, „psihoterapia” cu un copil de 4 ani poate însemna în majoritatea cazurilor terapia prin joaca sau o modalitate similara, iar hipnoterapia cu acelaşi copil poate presupune joaca cu mingea, relatarea de povestioare, sau

o activitate apropiata vârstei copilului. În practica mea, continuu să fiu fascinat de numărul stărilor de transa prin care copilul trece în cursul unei şedinţe de hipnoterapie. Frecvent, folosesc jocuri şi desene, ambele fiind modalităţi foarte potrivite de atragere a atenţiei şi de creare a unei etape de tranziţie către starea de hipnoza.

Dr. Valérie Wall (1988) notează necesitatea inducţiilor non-autoritare, permisive, care permit o mai mare interacţiune cu terapeutul. Dr Marlene Hunter (1994) scoate în evidenţă normalitatea faptului că micuţii pot intra în transa având ochii deschişi şi mişcându-se mai tot timpul. Din propria mea experienţa (GG) cu „Amorţirea Braţului" (vezi capitolul 5) la copii, am observat ca mai întâi copiii se hlizesc şi se foiesc în timp ce-şi privesc mana levitând şi mai apoi aşezându-se încet în poala. Hunter (1994) adăugă faptul ca micuţii pacienţi sunt plini de resurse, şi, pe măsură ce le spunem o poveste, ajung, nerăbdători, cu mult înaintea noastră la concluzia povestit. Resursele copilului sunt total diferite de cele ale adulţilor, dar sunt deopotrivă de bogate şi de creative. Aceste resurse nu reprezintă altceva decât rezultatele propriei lor imaginaţii sau a hiperactivităţii care poate fi folosită pentru a-l ajuta pe copil să intre în transă.

În „Programul de Pregătire pe Terapia de Familie" din Tucson V.A. noi tratam copiii în principal pe fondul contextului familial şi marital, iar următoarele două tipuri de inducţie reprezintă exemple pentru o gamă largă de inducţii utilizate în practica de cabinet. Lucrarea *„Hipnoza şi hipnoterapia cu copii „*(*Ediţia a treia*) a lui Olness şi Kohen (1996) rămâne o lectura recomandata pentru cei care vor să studieze acest subiect mai în profunzime. Lista lor cu tehnicile de inducţie potrivite pentru fiecare etapa de vârstă este afişată mai jos în Tabel 6.1. Acest tabel oferă o varietate de inducţii potrivite pentru toate categoriile de copii. Povestioarele, „Locul Favorit", şi „Activitatea Favorita" sunt de obicei inducţiile aplicate copiilor mai mari de 4 ani.

În lucrul cu copiii, la fel ca şi în cazul adulţilor, ne

bazam foarte mult pe povestioarele terapeutice. Folosim povesti din cărţi precum cea a lui Nancy Davis *„Povesti terapeutice pentru vindecarea copiilor abuzaţi”* (1990). Povestioarele cu aplicaţii specifice, cum sunt cele din cartea lui Davis, pot fi adaptate pentru alte probleme. Avem poveşti pregătite dinainte, dar şi povesti inventate ad-hoc în mijlocul şedinţei de terapie. Acest proces nu trebuie să fie prea lung sau prea complex, ar putea doar să implice exemplul unui alt copil. „Să-ţi spun o poveste a unui alt copil de vârsta ta…” Începeţi povestioara prin sincronizarea şi adaptarea la mediul de viaţă al copilului, ceea ce ar însemna ca îl înţelegeţi, de ex.: „Şi acest copil a avut un frate şi o soră iar părinţii lor au divorţat…” şi apoi conduceţi procesul către direcţia dorită, de ex.şi a descoperit un lucru care a ajutat-o foarte mult atât la şcoală, cât şi acasă…”

Adesea spunem povestea „Cutia Pandorei” în primele şedinţe cu copiii de 7 ani şi mai mari. Poate că vă amintiţi vechea poveste de origine greceasca a unei fete numita Pandora. Zeii i-au dat o cutie grea, încrustata cu pietre preţioase, şi iau spus să n-o deschidă niciodată. Odată cu trecerea timpului, curiozitatea Pandorei creştea. Atunci, a deschis cutia şi toate lucrurile rele din lume au zburat din cutie. (Ne place să adăugăm povestioarei elemente de actualitate, cum ar fi: tristeţea, divorţul, SIDA…) Apoi, Pandora vede ceva lucind pe fundul cutiei. Era „speranţa” Un important mesaj se desprinde din aceasta povestioara, şi anume că e normal să-ţi dezvălui sentimentele.

Când avem copii în terapie (indiferent dacă avem sau nu şedinţa de hipnoza) avem întotdeauna mâncare la dispoziţie. Prăjiturele, biscuitei, sau snackuri care să ne ajute să spargem gheata şi să-i pregătim pe copii pentru terapie. Copiii, ca şi adulţii, pot afişa concepţii greşite despre hipnoza, şi unii chiar cred că în hipnoza ei pierd controlul sau adorm. Este important să rezolvam aceste probleme în etapa de dinaintea transei. De asemenea, întotdeauna cerem acordul părinţilor înainte de începerea tratamentului.

TABEL 6.1 Tehnici de inducţie pe categorii de vârstă

Etapapre-verbala (*O-2 ani*)

Copilăria mijlocie (*7 – 11 ani*)

Stimularea tactilă, atingeri uşoare, mângâieri

Stimularea kinestetica: lovirea, mişcarea mâinii înainte şi înapoi

Stimularea auditivă: muzica sau aparate care fac zgomot (uscătorul de păr, aparatul electric de ras, aspiratorul) plasate departe de copil

Etapa verbala (*2 – 4 ani*)

Stimularea vizuală: obiecte mobile sau care-şi schimba forma, culoarea, sau poziţia

Locul preferat

Activitatea preferata

Privitul norilor

Păturica zburătoare

Jocuri video (reale sau imaginare)

Mersul pe bicicleta

Coborârea braţului

Exersarea expiraţiei

Muzica preferata

Ascultarea propriei voci pe caseta

Privitul monedei

Fixarea privirii pe un punct de pe mâna

Adolescenta (*12 – 18 ani*)

Mâinile (degetele) se mişca împreună Rigiditatea braţului

Umflarea de balonase

Cărţi cu imagini tridimensionale

Povestioarele

Imagini stereoscopice

Activitatea preferata

Conversaţii cu ajutorul păpuşilor sau a animăluţelor împăiate

Jocul cu ursuleţi sau cu mascotele Ann sau Andy

Urmărirea pe caseta video de către copil a propriilor reacţii

Locul / activitatea preferata

Activităţi sportive
Amorţirea braţului
Urmărirea respiraţiei
Jocurile video (reale sau imaginare)
Jocuri pe computer (reale sau imaginare)
Fixarea privirii asupra mâinii
Condusul unei maşini
Ascultarea muzicii sau exersarea unui instrument
Levitarea mâinii
Degetele / mâinile văzute ca magneţi Jocuri fantastice (ex, „Carcere şi Dragoni”)
Etapa preşcolară sau şcolară timpurie (4 – 6 ani)
Exersarea expiraţiei Locul preferat Multiple animale Grădina cu flori
Povestioarele (cu unul sau mai mulţi copii)
Stejarul fermecat Privitul monedei Privitul literelor
Cărţi cu imagini tridimensionale Fantezii SF Imagini sterescopice Videocasete Minge săritoare
Răspunsul termic (sau de alt tip) Coborâtul degetului Joaca în curte
Studiu de caz
Carlos, în vârstă de 6 ani, era un mic terorist pentru colegii de clasa şi pentru sora sa mai mica, de 4 ani. Părinţii săi, care l-au adus pe neaşteptate la a treia lor şedinţa de terapie de cuplu, au spus ca băiatul urma fie evaluat de către psihologul şcolii peste 3 săptămâni. Cuplul l-a învinuit pe Carlos pentru nefericirea lor. „Vă rugăm să faceţi ceva cu acest băiat”, au insistat ei.
Carlos purta însemne militare similare cu cele purtate de tatăl sau, care se numea tot Carlos, un sărman veteran de război din Vietnam, în vârstă de 45 de ani, care era acum căsătorit cu Maria, o femeie din Mexic care vorbea foarte puţina engleza. Maria era a cincea sotie a lui Carlos, mama băiatului Carlos şi a surorii sale. Nici nu era de mirare ca băiatul încerca să supravieţuiască aşa cum ştia el într-o familie haotica şi cu grave semne de disfuncţionalitate.
Un angajat al cabinetului de terapie l-a consultat pe

Carlos în timp ce se desfăşura şedinţa de terapie maritala. Astfel, am aflat ca lui Carlos îi plac jocurile Nintendo şi „*marşul pe loc*”, aşa cum făcea tatăl sau când mărşăluia prin jungla din Asia de sud-est. Carlos lua o pauză apoi împuşca un duşman imaginar, un tigru, şarpe. Carlos a fost de acord când i s-a cerut să înveţe să se relaxeze pentru a mărşălui mai bine. Băiatul, care era cooperant şi părea să aibă o inteligenţă medie, auzise de hipnoza dar nu ştia sigur ce reprezenta. Carlos era adeptul „*marşului pe loc*” şi se execută imediat ce i se cerea asta. A doua zi am putut să reproducem şi să aplicăm elementele inducţiei.

Inducţia

Carlos, continua sa mărşăluieşti pe loc aşa cum faci acum, păstrează ritmul, *un picior jos*, şi *un picior în sus*, *jos*, *sus*, simţi podeaua sub picioare, şi *braţele mişcându-se* pe lângă corp, *şi*, te rog, Carlos, *să-ţi imaginezi*, *doar să-ţi imaginezi*, unde crezi că te afli, şi spune-mi, Carlos, unde eşti acum?

„Vietnam”, răspunde copilul.

Şi acest Vietnam, oare ce este?...

„Este un loc cu o jungla mare. Cu mulţi duşmani” Face o pauză ca să împuşte unu’. „Bang! Eşti mort. N-o să-ţi tai urechile de data asta, duşmanule, pentru că am deja un colier cu urechi la gât. Bang! Încă unu’ e mort!”

ritmicitate cuvânt de legătură îndrumare

Continua sa mărşăluieşti, Carlos, uşor, aşa, şi mă *întreb când* vor ajunge cuvintele mele să alunece spre urechile tale, Carlos, aşa...

Spune-mi, Carlos, unde-i acest Vietnam?

„Aproape de New York”, spune el.

Şi acum *ma întreb când vor începe acele picio*are să mărşăluiască mai repede, mai repede, *ele singure*... chiar un pic mai repede...

(Carlos îşi accelerează ritmul)

...şi mai repede! Aşa încât ajungi să respiri mai greu, *şi*, când începi să simţi asta, *o să-ţi dai seama că nu mai e nevoie să împuşti pe nimeni* pentru că nu mai vezi niciun duşman, da, e bine?

„Sigur”, zice Carlos, încetinind.

Şi acum aş vrea să *încetineşti mai mult*, încet, ca şi cum *ai vedea un băieţel pe TV* care se mişca cu încetinitorul, *cu încetinitorul*, şi poţi *să-l vezi* pe băieţel la televizor, sau *imaginează*-ţi-l pe băieţel la televizor, bine?

Carlos da din cap.

În timp ce încetineşti, picioarele *se simt* din ce în ce mai grele, ca şi cum ai avea cizme de cowboy în picioare…

„Cizme de armata – acestea sunt cizme de armata”, spune copilul, în timp ce arata cu degetul tenişii din picioare.

Şi, în timp ce *acele* picioare se simt din ce în ce mai grele, *tot corpul tău începe să se simtă din ce în ce mai greu şi mai încet*… şi *mintea ta se simte la fel de grea*, ca şi cum s-ar mişca cu încetinitorul la TV, aşa…

Carlos, când simţi că trebuie să-ţi încetineşti mintea, şi corpul, atunci începi să mărşăluieşti mai încet… Ma *întreb* şi îmi *imaginez* că exista momente când tu te simţi furios sau supărat la şcoală sau acasă…

„Când mama tipa la mine” zice el.

Dar la şcoală?

„Urăsc scoala”, spune el.

Ai făcut o treabă minunata astăzi când ai mărşăluit, Carlos, şi mi-ar plăcea să te întorci şi în altă zi să faci acelaşi lucru, ce zici?

Implicare implicare involuntariat cuvânt de legătură sugestie a eventualităţii sugestie metafora alternative de legătură sugestie a eventualităţii disociere sugestii de eventualitate limbaj hipnotic

„Sigur”, zice băieţelul. *sugestie posthipnotică*

Şi *când stai acolo*, în acelaşi loc, şi *începi să-ţi mişti* picioarele, atunci asta să fie un semnal pentru tine că trebuie să încetineşti şi să te relaxezi.

APROFUNDARE

Nu s-a făcut nicio aprofundare în acesta şedinţa scurta, inopinata. Pentru şedinţele ulterioare am folosit metoda coborârii unei scări.

TREZIREA

Carlos a fost instruit să se oprească din mişcarea picioarelor şi să stea jos pe un scaun alăturat. Şi s-a trezit rapid.

INSTRUCTAJUL

De obicei, cu copiii mici nu este necesar să se petreacă atât de mult timp pe cât s-ar petrece cu adolescenţii sau cu adulţii pentru crearea transei. Distorsiunea timpului, amnezia, şi stările ideosenzoriale sunt concepte abstracte. Astfel, copiii vad transa ca pe o stare de joacă. Carlos a fost lăudat pentru fapta buna pe care a făcut-o.

NOTE pentru PRACTICA

Telul nostru pentru Carlos era, în esenţă, să-l ajutam să fie mai puţin terorizant pentru cei din jur învăţându-l să-şi controleze nivelul de stres, lucru care s-a reuşit după alte trei şedinţe de terapie. În terapia cu familii foarte problematice, adevărata munca este cea dusă cu părinţii; totuşi, în cazul părinţilor care considera copilul singura lor problema, este foarte important să nu ignoram cerinţa lor („Faceţi ceva cu copilul ăsta!”), altfel ei ar putea să renunţe la terapie.

Carlos nu a mai fost niciodată evaluat de psihologul şcolii pentru ca părinţii au uitat să-l programeze. La scurt timp după ce a început tratamentul, Carlos Sr a fost arestat pentru conducere sub influenta substanţelor interzise şi a primit o recomandare din partea curţii penale pentru tratament împotriva abuzului de substanţe interzise. Ulterior a urmat tratament împotriva simptomelor de stres post-traumatic timp de 3 luni într-un alt Centru al Veteranilor. Părinţii au mai urmat câteva şedinţe de terapie conjugala cu focus pe tema educaţiei parentale. Deşi familia a rămas în continuare disfuncţională, au reuşit, totuşi, să obţină o stabilitate medie. Atât Carlos, cât şi tatăl lui, au fost de acord să lase armele jos şi să treacă la o ţinută mai convenţională. La ultima evaluare, Carlos nu mai mărşăluia, dar îşi mişcă rapid picioarele într-o echipă de fotbal de tineret.

Unii pot considera revoltător faptul ca un copil mic a

fost atras într-o lume plină de violenta, cu un comportament milităresc, care mai include şi atrocităţi ca tăiatul urechilor de la duşmanii morţi. Dacă tatăl chiar a făcut asta, nu vom şti niciodată. Important este ca acest comportament a fost prezent într-o familie fără bariere clar stabilite. Comportamentul, oricât de dispreţuitor, face parte din pachetul total de probleme cu care pacientul vine la terapie. În primul rând, trebuie să acceptăm tot acest bagaj de probleme şi apoi să-l utilizăm în mod benefic.

PRIETENUL MEU JOHN

În Programul de Pregătire pe Terapia Familiei din Tucson, VA, vedem adesea adolescenţi care prezintă simptome asociate cu dezorganizarea familiala. Mulţi dintre aceşti tineri sunt interesaţi de hipnoza şi vor răspunde favorabil inducţiilor directe. Cu adolescenţii, este important să folosim o sesiune sau două cu înţelegerea şi aprofundarea durerii lor, a stării de confuzie, sau a izolării. Acest lucru se aplică, în special, adolescenţilor care trec prin experienţa divorţului, a separării cuplului parental, sau în familiile cu părinţi vitregi.

Tehnica „Prietenul meu John" este o tehnică folosită ocazional în cazul adulţilor, dar mai des în cazul adolescenţilor. Erickson a dat numele acestei tehnici şi a popularizat-o (Rossi, 1980) pentru utilizarea ei în cazul pacienţilor reticenţi sau care nu au încredere în hipnoza. Metoda consta în hipnotizarea unui prieten imaginar, „prietenul meu John". Cu aceasta inducţie semisubstitut devine dificil pentru client să nu încorporeze propriei persoane sugestiile referitoare la prietenul imaginar.

Shawnee este o fetiţă de 13 ani, care a crescut în Colorado, şi a fost adoptată de la vârsta de 2 ani de un cuplu care urmase şedinţe de terapie conjugala la cabinetul lor. Cuplul ne-a cerut să o vedem pe micuţa Shawnee care era foarte rebela, sfidătoare, şi avea note slabe la şcoală, lucru care apăruse odată cu problemele de cuplu prezentate de părinţi cu 2 ani înainte. Shawnee a răspuns cu brutalitate, manie şi cu zgârcenie câtorva întrebări generale în încercarea de a o cunoaşte. Imediat

am hotărât abordarea a doua tehnici menite să renunţe la rezistenta. Prima metoda a implicat o cerinţă de a schimba scaunele, lucru pe care ea l-a făcut, ideea fiind ca o parte din rezistenta să fie lăsată în primul scaun. A doua tehnica implica adresarea câtorva întrebări la care să răspundă cu „nu” Se presupune ca negativitatea este înlăturată cu fiecare răspuns „nu”.

„Shawnee, îţi convine că eşti azi aici?”

„Nu”.

„Şi, presupun că-ţi place de mine?”

„Nu”.

„Şi presupun că-ţi place oricine de la şcoală?”

„Nu”.

„Atunci, urăşti pe toţi cei de la şcoală, şi nu ai niciun prieten, aşa-i?”

„Nu”.

„Deci, exista vreo persoana în şcoala pe care s-o urăşti mai mult decât pe ceilalţi? Un profesor, un elev?”

„Pe d-na Cornelius n-o plac. Este profesoara. Pe Dori o plac, e eleva”.

„Shawnee, uite, pentru amuzamentul meu, sau pentru orice alt motiv care ar putea deveni important mai târziu, aş vrea să hipnotizez o fetiţă imaginara de pe acel scaun. Să-i zicem Dori. Te superi dacă fac asta?”

„N-ai decât”.

„Bine, atunci poţi să fii atentă la poveste, sau poţi să ignori totul. O alta fetiţă, aproape la fel ca tine, Anne, care s-a mutat aici din Chicago – nu din Colorado – stătea acolo şi încercă din răsputeri să respingă totul, şi putem doar să ne imaginăm ce bine îi ieşea acest lucru”.

Inducţia

Dori, ştiu *că ai parcurs drum lung* ca să ajungi azi aici, *în maşina părinţilor tai traversând oraşul*, *înfruntând furtuna* care a fost mai devreme în după-amiaza asta, şi apoi *venind aici*, *aşezându-te acolo*, mai întâi pe un scaun, apoi pe altul, şi ştiu, şi poţi să-ţi dai seama că poţi să intri în transa cât de mult doreşti, ştiind ca o persoană poate avea multe opţiuni, fiind capabila sa aleagă între *o transa*

uşoară, *medie*, *sau una profunda*, experienţa care poate fi foarte plăcută şi confortabilă.

(Uitându-se la Shawnee din când în când) Dori, *uitându-te prin camera*, *şi mişcându-te în scaunul tău*, fără îndoială ca *intensitatea sentimentului pe care-l simţi* te poate arunca *foarte puternic*, *convingător*, *şi cu forţa* într-o stare plăcută de relaxare, dar *nimeni n-ar trebui să cedeze atât de repede*, Dori, *şi* ai putea să descoperi că este foarte confortabil *să-ţi laşi ochii să se stabilească pe un singur lucru* din aceasta camera – *sau poate pe orice altceva de-acolo* – şi cred că ştii din experienţa ca privitul la un singur punct poate fi foarte *hipnotizant*, te poţi *scufunda cu totul*, sau poate că eşti *plăcut atrasa*, nu ştiu, oarecum ca acasă, Dori, sau la şcoală, când ceva îţi atrăgea atenţia şi *te captiva*, *pur şi simplu te captiva*… şi apoi, *timpul*, după cum îl ştim, pe ceas de mana sau de masa, pare ca *încetineşte*, sau poate că se *accelerează*, sau *poate că nu mai contează deloc ce face o persoană*, *sau gândeşte*, şi cu toate aceste lucruri care se petrec *în* afară, acea persoană poate să încetinească *în interior* şi ar putea să remarce anumite sentimente în corpul ei, *minunându-se atunci când* este cuprinsă de o stare de *uşurare*, sau de *greutate*, sau *furnicături*, sau *amorţire*, sau poate o alta senzaţie interesanta începe *să se dezvolte* şi *să se răspândească* în tot corpul, *încetinindu-i mintea şi corpul*, *şi* ochii i se simt *într-un sfârşit obosiţi* şi *încep să clipească*… *şi clipesc iar*, şi *respiraţia* devine din ce în ce mai ritmata, încetineşte, *iar* ochii parca vor să se închidă, sau poate vor să se uite în continuare la acel punct, indiferent cum, e bine.

adevăruri legătura alternativelor comparate ritmicitate încadrare legătura alternativelor comparate constrângere cuvânt de legătură sugestie ritmicitate legătura alternativelor comparate sugestie distorsiunea timpului neştiind / nefăcând marcarea opoziţiilor implicare marcarea opoziţiilor implicare cuvânt de legătură implicare ritmicitate direcţionare cuvânt de legătură adâncirea

Pun pariu că n-ai crezut niciodată că poţi să ajungi

mai adânc în transa spărgând pietre, da, spărgând pietre. Acum, aş vrea să îţi imaginezi că eşti undeva în exterior, este lumina, şi stai în faţa unei enorme grămezi de pietre, un munte de pietre.

(Shawnee îşi menţine privirea fixa pe perete. Oftează adânc, dar nonverbal pare să nu arate nici că este de acord, nici ca respinge imaginea din fata ei.)

Exista o cale care duce la grămada de pietre, şi aş vrea să te urci în vârful mormanului, în cât timp doreşti tu. Aşa, Dori, acolo sus, în vârf o să găseşti un ciocan pe care să-l ridici uşor, este acolo şi o pereche de ochelari de protecţie, pentru că ştim cu toţii ce se întâmplă când spargi nişte pietre în bucatele mai mici. Acum, Dori, în mintea ta, aş vrea să iei acel ciocan şi să începi să spargi pietre, lovindu-le, una cate una, şi eliberându-te, cu fiecare piatra zdrobita, de toate acele sentimente rele care s-au acumulat. Continua sa zdrobeşti acele pietre pana când te epuizezi, lăsând în urma toate acele sentimente grele, grele. Aşa te vreau…

(Shawnee rămâne concentrată pe un punct de pe perete. Respira mai repede acum. Mâna ei dreapta strânge piciorul.)

Şi de fiecare dată când simţi nevoia să te eliberezi de nişte sentimente puternice, tot ce trebuie să faci este să strângi coapsa, tare de tot…

(Imediat după asta, ea îşi relaxează mana dreapta şi o strânge în forma unui pumn)

TREZIREA

Trezim clientul cu următoarele propoziţii: „Dori, într-un moment o să încep să te trezesc, şi oricine altcineva din camera care simte că vrea să se trezească poate să înceteze să mai privesca la perete şi poate să fie pregătit să se gândească ce mult timp a petrecut azi aici”.

INSTRUCTAJUL

Shawnee a încetat să se mai uite fix, s-a zgâit la mine şi a zis: „Nu m-ai păcălit deloc, am ştiut ce faci tot timpul”. „Păreai destul de relaxata”, am îndrăznit eu. „Eram plictisita, atâta tot”, a zis ea. „Sunteţi un om foarte

plictisitor”. „A trebuit să muncesc din greu mulţi ani ca să ajung să fiu plictisitor”, am admis eu.

NOTE pentru PRACTICA

Shawnee s-a întors la cabinet împreună cu părinţii ei, în ciuda împotrivirii ei. Din a treia şedinţă a hotărât că e în regulă să-i folosesc numele ei, în loc de cel al lui Dori. Atunci şi-a închis ochii şi a intrat în transa destul de pregătită, folosind doar inducţia conversaţională. Însă niciodată n-a recunoscut ca terapia a ajutat-o, spunând că doar a făcut pe placul părinţilor care au raportat o îmbunătăţire în comportamentul ei la şcoală şi acasă. Am menţinut o atitudine cumpătată cu Shawnee, lăudându-i efortul, şi, în acelaşi timp, fiind convins ca spunându-i povesti despre alte fetiţe şi băieţei care au depăşit momente grele nu a avut niciun efect asupra ei. N-am ştiut niciodată ce a funcţionat în cazul acestei fetiţe – hipnoterapia aplicata lui Shawnee sau terapia conjugala, sau cate puţin din amândouă.

Folosim metoda grămezii de pietre ca o metodă de intervenţie în cazul furiei şi al anxietăţii. Este o metodă directa dar totuşi foarte permisiva în sensul aflării de detalii despre client. Eu (GG) am aflat pentru prima dată de aceasta metoda în 1994 de la dr. Claire Frederick când şi-a prezentat metoda în cadrul unei prezentări de specialitate la cursul de pregătire „Societatea Americană de Hipnoza Clinica” din California. Este cunoscuta ca fiind o tehnică foarte interactiva, în sensul ca, la fiecare pas în timpul şedinţei, se cere un răspuns din partea clientului, verificându-se dacă acesta a ajuns în vârful grămezii, de exemplu. La sfârşit, un punct-cheie este montat, de ex., strânsul pumnului sau luarea unei guri de aer. Acesta tehnica a fost folosita cu Shawnee pentru a o determina să îşi descarce mania. Folosita indirect, a ajutat-o să-şi însuşească metafora.

GLOSAR

Abreacţie – Clienţii cu traume pot avea sentimente puternice cum ar fi panica sau frica, care pot fi însoţite de străfulgerări sau gânduri venite din trecut. Aceasta

exprimare a emoţiilor poate apărea nu numai în timpul terapiei, ci şi în momentul relaxării. În hipnoterapie, una din cele câteva tehnici de tratare a traumei este regresia în timp, pana în perioada copilăriei, şi pana în momentul în care s-a petrecut tragedia, apoi facilitarea abreacţiei, şi apoi reproducerea momentului. Adesea, acest proces oferă clientului o considerabila uşurare şi îi oferă o alta perspectiva şi o mai bună înţelegere a experienţei traumatice. Acest lucru ar trebui încercat doar de terapeuţi experimentaţi. O „abreacţie" incompleta în afişarea sentimentelor poate fi o dovadă a eşecului terapeutic.

Captarea atenţiei – Necesară pentru succesul transei, atenţia clientului este captata, de exemplu, de un punct de pe perete, o poveste, o senzaţie corporală, sau orice altceva. Fixarea privirii, închiderea ochilor, masca facială, mişcarea înceată, lipsa salivaţiei, şi alte semne pot indica o absorbie a atenţiei.

Progresul în timp – este, în esenţă, opusul regresiei în timp, clienţii sunt rugaţi să se imagineze în viitor, simţindu-se sau comportându-se încrezători, puternici, sau deţinând controlul. Tehnica este, de asemenea, numita *„proiecţie în timp"*, printre alte denumiri.

Regresia în timp – O tehnică de hipnoterapie care ajuta în accesarea unor resurse necesare procesului de vindecare sau în timpul altor aplicaţii. Regresia în timp este trăită natural atunci când cineva are o amintire sau o reminiscenţă. Ca parte a transei, regresia temporala poate fi structurata sau direcţionată, de ex.: „Aş vrea ca tu să zbori pe un covor magic înapoi în timp până la vârsta de 15 ani" sau poate fi generală şi permisiva, de ex.: „Aş vrea să începi acum să te întorci, în orice mod vrei tu, şi cât de încet vrei tu, în trecut, într-un moment care ţi se pare ţie foarte important, şi când ajungi acolo, da-mi de ştire înclinând capul...". Noi trebuie să încercăm să nu împiedicăm clienţii, deoarece ei reuşesc să meargă înapoi în timp mai repede decât putem noi să-i ghidam.

Amnezia – Anumiţi terapeuţi cred că amnezia indusa

ar putea fi necesară în rezolvarea ulterioară a problemelor, deoarece amnezia permite desfăşurarea procesului inconştientului fără intervenţia conştientului. Amnezia poate fi încurajată cu sugestii de genul „Vei uita să-ţi aminteşti, sau pur şi simplu îţi vei aminti să uiţi?” sau „Când adormi începi să visezi şi când te trezeşti nu-ţi vei aminti acel vis”. Mulţi clienţi vor avea amnezie o bună parte din perioada transei chiar dacă acesta nu a fost indusa.

Şi – Un foarte important cuvânt în psihoterapie, „şi” direcţionează şi face legătura. Folosit după o afirmaţie ritmata, de ex. „Simţi confortul acelei guri de aer” apoi apare cuvântul „şi”: „Şi poţi folosi acea gura de aer să te scufunzi mai mult, şi mai mult…”. Poate, de asemenea, să facă legătura unui truism cu o directiva sau o sugestie, de ex: „Ai simţit confortul transei aici timp de aproximativ 30 min, şi poţi începe acum să foloseşti aceasta senzaţia la munca, acolo unde ai cel mai mult nevoie de ea…”

Apoziţia opoziţiilor (marcarea opoziţiei) – Fiind un exemplu de limbaj hipnotic, această tehnică juxstapune polarităţile, sau opoziţiile, de ex: „Pe măsură ce mana dreapta dezvolta o senzaţie de uşurare, corpul tău se scufunda din ce în ce mai mult într-o senzaţie de greutate şi relaxare” Terapeutul poate folosi opoziţii de genul: cald-rece, uşor-greu, dreapta-stânga, sau orice alt tip de opoziţii.

Catalepsia braţului – Acest lucru însemnând o suspendare a mişcării. În acesta carte, un braţ cataleptic, sau rigid, face parte din inducţia numita „Catalepsia Braţului”, un tip de inducere a transei foarte eficient, rapid şi cu un caracter foarte directiv.

Legătura alternativelor comparabile – Un aliat foarte puternic al terapeutului, aceasta metoda da impresia clientului ca acesta are de ales între două sau mai multe alternative, de ex: „Astăzi doreşti să folosim o transa uşoară, medie sau una mai profunda?” sau „Ce ai învăţat azi îţi poate fi de folosi în viaţa personală, sau la locul de muncă, sau poate o poţi încorpora în experienţa ta de

viaţă?”

Angajament – Psihologia sociala e de părere ca dacă oamenii se obliga să facă ceva, e foarte posibil să se plângă. Un concept vital în hipnoterapie, angajamentul este o unealta puternica de terapie în accelerarea eficientei sugestiei, de ex: „Dacă iei o gură de aer acest lucru te poate ajuta într-o situaţie stresanta. Dacă eşti dispus să faci asta cel puţin o dată pe zi, da-mi de ştire ridicând degetul mare” (vezi şi „angajament inconştient”)

Confuzie – Utilizată pentru a se opună rezistentei inconştientului, aceasta cuprinde o categorie larga de tehnici care întrerup, încarca, sau distrag atenţia conştientului. În acesta carte se foloseşte tehnica „non sequitur”, de ex: „Ma întreb de ce cartelele de cumpărături par să se lipească între ele”, şi pe măsură ce clientul încearcă să scoată un înţeles din acesta afirmaţie confuza, devine receptiv la o sugestie, de ex: „Poţi să mergi mai adânc”, o cale de ieşire oferita de terapeut. Confuzia este mai eficienta în izbucniri scurte, şi ar trebui folosita întotdeauna cu înţelepciune şi cu măsură.

Legătura conştient-inconştient – O legătură limitează capacitatea de a alege, canalizând comportamentul în direcţia dorită. Acest tip de sugestie ajuta la depăşirea conştientului, a limitelor cunoscute, prin accesarea inconştientului, de ex: „O lecţia a inconştientului învăţată azi ar putea să te ajute pe viitor în starea conştientă” sau „Când conştientul tău este pregătit să ofere informaţii folositoare în legătură cu aceasta problema, vei avea o senzaţie ciudata în palma mâinii drepte. Dacă aceste informaţii vin din inconştient, atunci vei simţi ceva în palma mâinii stângi”.

Sugestia probabila – Denumita şi „înlănţuire”, acest tip de sugestie conectează sugestia cu un comportament în desfăşurare sau inevitabil, de ex: „Şi pe măsură ce devii conştient de senzaţia aceea ciudata din mâna ta dreapta, poţi începe să pluteşti înapoi în timp”; sau ca o sugestie posthipnotică, „Când te întorci aici şi te aşezi acolo în acel scaun, poţi să simţi acea plăcută stare de relaxare”. Se

crede că este mai dificil să respingi două sau mai multe sugestii atunci când ele sunt legate în acest fel.

Înlocuire – este un mod de a trata durerea; locaţia durerii poate fi schimbata într-o altă parte a corpului sau într-o parte exterioara corpului. Clientul poate să aibă în continuare senzaţia, dar într-un mod mai puţin dureros sau vulnerabil.

Limbaj disociativ – Disocierea este o marcă a transei şi un excelent element de convingere de acceptare a transei. Cu cât mai mulţi clienţi o accepta (de ex, mana să fie separată de corp) cu atât mai mult experienţa lor hipnotica este mai corecta. Oricând e posibil, terapeutul ar trebui să spună „acea mana”, în loc de „mâna ta”, şi să folosească limbaj specific, mai ales în timpul inducţiei şi în adâncire. Utilizarea disocierii adânceşte transa.

Dubla legătura conştient-inconştient a dublei disocieri – Sugestiile de confuzie sunt complexe şi interesante. Totuşi, ele sunt probabil cel mai puţin importante în practica obişnuită. Exemplu: „Între momentul actual şi cel viitor conştientul tău poate lucra în rezolvarea problemei în timp ce inconştientul tău se minunează de implicaţii, sau poate ca inconştientul tău vine cu răspunsuri în timp ce conştientul tău cântăreşte implicaţiile”.

Dubla negaţie – este un exemplu de limbaj hipnotic despre care se crede ca ajuta clienţii să accepte mai uşor sugestiile hipnotice, fiind mai eficient decât un limbaj pozitiv. De exemplu, „Nu poţi să nu fii atent la căldura ce te cuprinde în vârful picioarelor”. Cele două negaţii se neaga una pe cealaltă pentru a forma o sugestie pozitiva, iar aluzia confuziei face acceptarea mai uşoară. (vezi şi tripla negaţie)

Sugestia implicita – Mintea conştientă a clientului este ocolita atunci când terapeutul înglobează o sugestie. Pentru a încuraja o focusare interioara, terapeutul poate folosi cuvinte de introducere, de ex: „Să mergi înăuntru poate fi foarte interesant… înăuntru unde găseşti imaginaţia ta, fascinaţia ta, intuiţia ta…” De asemenea,

terapeutul poate sugera siguranţă, de exemplu, înglobata într-o poveste care sugerează siguranţa oferita de oamenii de paza de la un concert în aer liber.

Închiderea ochilor – Anumiţi terapeuţi se simt stânjeniţi atunci când clienţii lor nu închid ochii în timpul inducţiei. Putem să le sugeram ca ochii lor vor clipi, ca pleoapele se simt din ce în ce mai grele, iar ochii se pot închide uşor oricând doresc ei. Clienţii pot experimenta transa adâncă cu ajutorul fixării privirii, iar ochii deschişi permit terapeuţilor să observe mai bine procesul care se desfăşoară.

Fixarea privirii – Pentru clienţii cărora le e teama de pierderea controlului, este de ajutor fixarea privirii pe un punct ales de ei, de ex, undeva pe perete, pe tavan, sau de pe mâna lor. Se vor simţi mai bine şi suficient de confortabil să-şi închidă ochii.

Umplutura – Acest termen se referă la o umplutura fără sens pe care o include terapeutul ori în modelul conversaţional, ori într-o poveste. Aceasta tehnica este menita sa plictisească pacientul şi să-l facă să intre în transă. Un terapeut cu care am lucrat o dată a spus: „Mi-au trebuit ani buni ca să devin plictisitor”. Adesea credem că ceea ce spunem clientului trebuie să aibă un sens sau să aibă caracter didactic; totuşi, câteva sugestii „pufoase” plasate în mijlocul conversaţiei pot fi mult mai eficiente.

Limbajul hipnotic – Anumite cuvinte cum ar fi: *poveste*, *imagine*, *minune*, *curios*, *a explora* şi *interesant* sunt menite să activeze un sentiment de minunare, care poate accelera procesul transei.

Implicarea – O metodă importanta de sugestie indirecta prin intermediul căreia terapeutul stimulează experienţa transei prin transformarea expectantelor pozitive. „Când devii conştient de căldură care se răspândeşte în corpul tău, să dai din cap”. Terapeutul nu întreabă „*Cumva* una din mâinile tale este simte *uşoară*?” ci „*Care* din mâinile tale este *mai uşoară*?” În implicare, „*când*” este adesea cuvântul operativ, şi nu autoritarul „*sa*”, care nu implica sau sugerează, ci comanda şi

direcţionează. În accesarea resurselor inconştientului, terapeutul poate spune: „*când* inconştientul tău a cules ceva forţă sau amintiri din trecut, degetul mare poate să se mişte singur”.

Intercalarea – Tiparul hipnotic al terapeutului este împodobit cu cuvinte, expresii, metafore, sau anecdote pentru a influenţa indirect clientul. De exemplu, în timp ce terapeuţii număra invers, de la 10 la 1 în timpul adâncirii, ei pot introduce o scurta anecdota despre un alt client care a experimentat o curioasă greutate în mâna sa. Cuvinte ca: greu, uşor, sau adânc, sau expresii de genul „laşo aşa” pot fi înserate în mod aleatoriu. Atenţia este atrasa de o sugestie intercalata, diferita de tiparul obişnuit, şi, de aceea, mult mai puternică.

Probleme de control şi încredere – Clienţii au nevoie să fie liniştiţi că nu-şi vor pierde controlul în timpul sesiunii. Crearea unei senzaţii de încredere oferă o neutralizare a fricii, de ex: „Tu eşti mereu pe locul şoferului” sau cu umor „Nu-ţi face griji, dacă începi să măcăni ca o rata, te anunţ eu”. Încrederea este menţinută de asemenea prin discutarea paşilor care trebuie parcurşi în timpul şedinţei de terapie. De exemplu, nu vrem să facem o regresie temporala fără permisiunea clientului.

„Legea zgârceniei” – Aceasta „lege” presupune ca terapeutul să facă sau să spună cât mai puţin pentru a-şi atinge scopul propus. O inducţie lunga sau elaborata nu este necesara clientului dacă acesta poate intra în transa cu o simplă apelare la o amintire plăcută. Cu un client experimentat în tiparul transei, aceasta manifestare „mai puţin e mai mult” cuprinde o inducţie minimala de genul „Doar staţi pe spate, închideţi ochii şi lăsaţi-vă spiritul să intre în transa”.

Metafora – O clasa larga de tehnici indirecte care cuprinde metafora ca unealta a terapeutului în ocolirea conştientului pentru saltul la un proces inconştient, care tind să fie reprezentate şi înţelese metaforic. O situaţie anume a clientului sau un discurs idiosincratic, cum ar fi: „Simt că e un zid în jurul meu”, oferă terapeutului

imaginea potrivită pentru a fi utilizata în procesul terpeutic. Poveştile şi simbolurile stimulează referinţă la propria persoană la un nivel inconştient.

Stările de transa naturale – discuţiile prehipnotice ar trebui să aducă în prim plan situaţiile în care clientul aluneca natural sau este absorbit în ceva plăcut, cum ar fi o activitate favorita. Acest lucru face ca transa să devină un fenomen natural care apare în comportamentul clientului. Exemplele includ „hipnoza autostrada" în timpul condusului, „imersia" într-o carte sau un film, etc.

Halucinaţiile negative – Milton Erickson a folosit halucinaţiile pozitive atunci când le-a cerut copiilor să-şi imagineze un animal păros lângă ei. Mai folositoare – şi mai uşor de indus – este halucinaţia negativa, de ex, „Vei auzi sunetul produs de aerul condiţionat, oameni vorbind pe hol, şi vocea mea, şi toate aceste sunete pot aluneca pur şi simplu în urechile tale, sau nu le vei auzi deloc".

Reconstrucţia negativă – Trebuie folosită cu înţelepciune; un cadru negativ este folositor în redirecţionarea atenţiei clientului sau perturbarea comportamentului monolitic. Refuzul cuiva de a duce la bun sfârşit o sarcină poate fi reîncadrata ca pasivitate sau slăbiciune. Un conflict cu sine însăşi al unei femei poate fi reîncadrat ca negrijuliu sau neprotector.

Tehnica non-sequitur – Folosită pentru distragerea atenţiei sau întrerupere; se referă la o afirmaţie care nu are niciun fel de legătură cu contextul respectiv actual şi care poate să slăbească stabilimentele mentalului conştient. Este una din multele tehnici de confuzie (afirmaţiile, poveştile) şi are scopul de a supraîncărca sau distrage atenţia minţii conştiente. Pe măsură ce mintea conştientă cauta să scape din acesta incongruenta sau disonanta, clientul poate fi receptiv la sugestie, de ex: o sugestie de întărire a ego-ului „Poţi s-o faci". Aceasta tehnica poate fi reprezentata virtual de orice expresie sau întrebare: „Şi ploaia cădea încetişor în pădure" sau „Îţi plac câinii?"

Neştiind / nefăcând – Iniţial o sugestie de

constrângere, acest dispozitiv elegant este foarte eliberator în sensul ca facilitează reacţia inconştientului mai bine decât o face un efort conştient. Procesul terapeutic poate fi facilitat dacă, în timpul inducţiei, terapeutul spune ceva de genul „Nu exista absolut nimic de făcut, de ştiut, sau de gândit, sau de schimbat; de fapt, nu e plăcut de ştiut că doar stand acolo şi respirând poţi să intri în transa şi nici nu trebuie să asculţi cuvintele măcar” Îi poate ajuta pe clienţi să-şi descarce sentimentul de înfrânare sau de anxietate.

Sugestia permisiva – Se crede ca mulţi clienţi răspund mai bine când li se oferă o gamă mai larga de alegere, de ex: „Poţi începe să ai senzaţii, sentimente sau experienţe care se manifesta în acele mâini, sau picioare…”

Expectanta pozitiva – Clienţii pot avea un răspuns pozitiv mai rapid atunci când terapeutul oferă încredere şi siguranţa că se vor obţine îmbunătăţiri. Terapeutul poate exprima încredere sau speranţa în legătură cu succesul rezolvării unei probleme, sau în timpul inducţiei, când terapeutul sugerează levitarea mâinii, iar atitudinea sa verbala şi non-verbala conduce la o expectanta pozitiva.

Sugestia posthipnotică – Aceasta este o sugestie oferita în timpul transei pentru ca un anumit comportament să apară după ieşirea din transă. De exemplu, „Când te întorci aici data viitoare şi te aşezi acolo, acel scaun te va anunţa că trebuie să ai aceeaşi stare de calm şi relaxare pe care o aveai în transa” sau „La serviciu sau acasă vei putea să te relaxezi când vei lua o gură de aer proaspăt” sau „În timpul celor 2 săptămâni care vor urma, în timp ce mergi cu autobuzul şi traversezi Strada 22, vei observa ceva care să te ajute cu aceasta problema…”

Ultima sugestie hipnotica – „*observi ceva*” – este ataşată de un comportament natural.

Joc de cuvinte – O joacă de cuvinte poate să producă un sentiment de minunare. O sugestie cu înţeles implicit introdusa într-un joc de cuvinte este o tehnică indirecta

excelenta, de ex: „Experienţa ta din timpul transei de astăzi este ca o intrare într-o alta stare de spirit”.

Întrebarea – O întrebare directa va concentra atenţia, va stimula asocierile şi va facilita reacţia. O întrebare ca: „Şi furnicăturile din acel picior le simţi?” ocoleşte starea conştientă şi este utila pentru că oferă terapeutului posibilitatea descoperirii unor talente hipnotice ale clientului, sau când rezistenta este prezenta.

Reîncadrarea – O nouă înţelegere sau o mai bună apreciere apare atunci când terapeutul oferă mai multe informaţii. Când comportamentul-problema este îmbrăcat într-o conotaţie pozitiva, clientul are impresia că i se da o speranţă, împreună cu o nouă lumina mai bună a problemei. Teoretic, orice aspect pe cărel aduce clientul la terapie poate fi reîncadrat. Şedinţa însăşi poate fi reîncadrata pentru a schimba lucrurile în bine. Când nu exista prea multe de reîncadrat, terapeuţii pot reîncadra presupusa motivaţie din spatele distresului sau a problemei în acelaşi fel în care poate reîncadra şedinţa de terapie ca un efort, ca o intenţie de a schimba lucrurile în bine. O reîncadrare pregăteşte locul pentru o sugestie sau directiva, astfel ca devine mai uşor de acceptat. Reîncadrarea este un element vital în cadrul metodelor de psihoterapie, deoarece, teoretic, orice comportament poate fi reîncadrat ca fiind mai puternic, mai protector, mai grijuliu, sau în orice mod plăcut clientului (vezi reîncadrarea negativa)

Repetiţia – Sugestiile care sunt importante ar trebui repetate. Terapeutul poate repeta „respira cu calm şi relaxare” de câteva ori într-o inducţie. Este de asemenea util să repetam o sugestie într-un mod diferit, de ex: „simţi o greutate speciala în acele picioare” poate să fie urmata mai târziu de o sugestie metaforica: „O altă persoană simţea cum are nişte ghete grele în picioare, şi abia şi le putea mişca…”

Rezistenta – Un client care spune „Nu vreau să intru în transa” afişează rezistenta conştientă. Un client care spune „Vreau să intru în transa, dar pur şi simplu nu pot”

afişează o resistenta inconştienta. Mulţi clienţi sunt conştienţi de rezistenta lor, care poate fi anxietatea, negativitatea, sau temuta pierdere a controlului. Rezistenta poate fi înlăturată în mai multe feluri, inclusiv prin sugestii generale şi permisive, sugestii care acoperă toate posibilităţile, prin metoda neştiind/nefăcând, prin metafora, poveste, tehnici de confuzie, schimbarea scaunelor (pentru a-şi lăsa rezistenta în primul scaun) şi adresarea de întrebări la care clientul să răspundă cu „nu", de ex: „Iarna, temperatura din Phoenix este la fel ca cea din Minneapolis". De cele mai multe ori, rezistenta clientului dispare în momentul echilibrării şi în momentul în care se simt mai confortabil în terapie.

Constrângerea – Clienţii rezistenţi pot deveni mai refractari dacă încercăm să le schimbam starea prea rapid. Rezistenta acestor clienţi poate fi micşorată dacă îi constrângem sau le limitam avansarea în terapie, de ex: „Mergi încet... schimba nesiguranţa actuala... se poate să nu fii pregătit acum... e periculos să avansezi prea repede". Starea dinaintea transei, inducerea transei, scoaterea clienţilor din transa, şi apoi reluarea hipnozei, toate aceste etape aduc ceva plăcut, creează o reacţie şi măreşte controlul clientului.

Însămânţarea – O sugestie poate avea mai mult succes dacă a fost sădită în mintea clientului înainte. O sugestie ţinta este sădită, iar mai târziu dacă se menţionează din nou sugestia, ţinta este activata. În prehipnoza, terapeutul poate menţiona respiraţia, încetinirea sau relaxarea profunda, deoarece aceste etape se desfăşoară firesc în procesul transei. Dacă terapeuţii ştiu că vor oferi sugestii de încetinire a mâncatului, ei pot sădi aceasta aluzie pentru a le încetini ritmul în avans.

Vorbind pe limba clientului – Încorporând limbajul clientului, folosind propriile cuvinte, sugestiile terapeutului se pot conforma mai uşor pe modul de a gândi al clientului şi pot fi mai eficiente.

Sugestia care acoperă toate posibilităţile – Acest lucru poate fi folositor în special când e combinat cu

metafora, de ex: descrierea experienţei altcuiva aflat în transa: „Pe măsură ce o persoană intra din de in ce mai mult în transa, poate să aibă diverse senzaţii care se dezvolta în mâinile sale. Poate să fie o furnicătură într-o singură mână; poate o amorţeală în cealaltă mana; poate o senzaţie de căldură, sau una de rece, sau poate un alt sentiment interesant. O femeie stătea o dată în acel scaun şi se minuna: „Cum se face ca, o dată venind aici, am simţit o uşoară răceală în lobul urechii mele drepte, şi altă dată am simţit o furnicătură în degetul mare de la piciorul drept? (vezi şi legătura alternativelor comparate şi sugestia permisiva)

Distorsiunea timpului – Acest fenomen este obişnuit în practica hipnotica, adică timpul pare să se accelereze sau să încetinească în timpul transei. „Cât timp crezi ca a trecut de când ai venit aici?” este o întrebare relevanta de adresat clienţilor când se trezesc din transă. Acest lucru clarifica experienţa transei şi devine un indicator al reacţiei.

Negaţia tripla – Se crede ca o negaţie tripla este primită pozitiv de către inconştient. O afirmaţie precum „Inconştientul tău *nu poate* niciodată să analizeze aceasta problema dintre acum şi şedinţa viitoare” poate facilita procesarea, sau poate să servească drept minunare clientului sau să-i ofere o confuzie plăcută.

Truismul – O afirmaţie adevărată şi de netăgăduit, de ex: „Toţi au simţit căldura soarelui pe pielea lor”. O serie de adevăruri conduce la un set pozitiv care construieşte viitoarele angajamente şi acceptări de idei, de ex: „Venind azi aici într-o zi fierbinte, aşezându-te puţin acolo în sala de aşteptare, mergând puţin pe hol, venind aici, şi aşezându-te acolo, în acel scaun, ştiu că poţi începe să te relaxezi…” (vezi şi setul pozitiv)

Angajamentul inconştient – Terapeuţii pot consulta inconştientul prin semnalizarea non-verbală, de ex: „Şi când mintea ta a identificat un moment din trecut când te-ai simţit încrezător, poţi să-mi dai de ştire mişcând degetul tău mare”. Angajamentul inconştient este obţinut cu o

întrebare directa, de ex: „Vreau să adresez o întrebare inconştientului tău: După ce ai explorat problema şi după ce ai înţeles-o, poţi acum să renunţi la acesta problema? Poţi să-ţi iei cât timp doreşti, apoi să mă anunţi ridicând unul din degete” (vezi şi angajament)

Inconştientul – Mulţi scriitori se referă la această structura ca fiind teoretic orice gând sau sentiment care se afla în afara stării imediate de conştientă. La anumiţi clienţi, acest lucru ar putea să fie numit „subconştientul” sau „partea ascunsa a minţii”.

Utilizarea – Adaptarea terapiei sau a hipnozei după caracteristicile fiecărui individ presupune luarea în calcul a motivaţiilor, a intereselor, a preferinţelor şi a limbajului specific fiecărui client. Comportamentul clientului, oricât de problematic, este acceptat şi i se aduc sugestii, de ex: când clientul casca, terapeutul poate spune „Aţi observat vreodată cum un simplu căscat poate duce la o relaxare profunda?” Terapeutul accepta cu totul importanta tuturor lucrurilor care se întâmplă cu clientul şi încearcă să le transforme în ceva pozitiv. Terapeutul urmăreşte şi direcţionează comportamentul viitor al clientului.

Setul pozitiv – este un aliat al terapeutului în orice forma, şi implica menţionarea adevărurilor şi a afirmaţiilor de netăgăduit pentru a crea un „set pozitiv” de acceptare mai uşoară, permitnad cleintului să fie mai receptiv la sugestiile care urmează. De exemplu, „Ai procedat foarte bine venind aici timp de şase şedinţe, muncind din greu de fiecare dată, şi acum ştiu ca astăzi poţi face un progres şi mai important către telul tău”.

GEORGE GAFNER, MSW, CISW este co-director al programului de pregătire hipnotica şi director al programului de pregătire în terapia familiei la Centrul Medical al Veteranilor din Tucson, Arizona.

SONJA BENSON, Ph. D., este psiholog la Centrul Medical al Veteranilor Carl T Hayden din Phoenix, Arizona, şi participa în Programul de Asistenta a Angajaţilor în încurajarea Progesiva.

Aprecieri

„Această carte oferă atât clinicienilor începători, cât şi celor cu experienţa, un compendiu minuţios de abordări hipnotice care pot fi adaptate oricărei situaţii. Manualul" reprezintă un izvor de informaţii referitoare la relativitate oferite de doi practicieni inteligenţi şi respectactabili. Nicicând nu au mai fost prezentate posibilităţile terapeutice în cazul inducţiilor hipnotice atât de minunat şi din atât de multe perspective. O realizare magnifica!"

— Brent B. Geary, Ph. D.

Coordonator de Pregătire, Fundaţia Milton H. Erickson

„Această carte atât de bine scrisa este bogata atât în structuri specifice, cât şi în accentuări teoretice. Oferă un areal al textelor inducţionale şi un ghid important în folosirea lor într-un mod cât mai flexibil, astfel încât să ţină seama de răspunsul clientului. Acest echilibru esenţial este valoros în special pentru hipnoterapeuţii începători care se simt ciudat în etapele abordării unui limbaj propriu inducţiei hipnotice. Hipnoterapeuţii pot folosi aceste texte excelente ca pe o trambulina pentru crearea inducţiilor inspirate de fiecare client, astfel concentrându-se mai eficient pe ţintele propuse de client".

— Carol Lankton, M.A.

Coautor al lucrării „*Răspunsul dinăuntru* şi *Povesti ale încântării*".

„O carte foarte practica pentru clinicieni, oferă modele valoroase de tehnici explicite hipnotice de tip ericksonian. Comentariile care însoţesc inducţiile vor ajuta cititorii să înveţe identificarea şi folosirea unei largi game de tipuri diferite de sugestii hipnotice".

— D. Corydon Hammond, Ph. D., ABPH Fost preşedinte al Societăţii Americane de Hipnoza Clinica, Profesor al Universităţii din Utah Scoala de Medicina Editor al lucrării „*Manual de Sugestii Hipnotice şi Metafore*" Coautor „*Memoria, Tratamentul Traumei* şi *Legea*".